Achtsamkeitscoach – Zusatzqualifikation für Coaches (ILS)

Kurzbeschreibung

Diese Online-Weiterbildung erweitert deine Kompetenz als Coach um achtsamkeitsbasierte Methoden. Du lernst, Denkmuster zu erkennen, Blockaden zu lösen und Klient:innen zu mehr Resilienz und Selbstakzeptanz zu begleiten.

Kursinhalte

- Geschichte, Grundlagen und Wirkmechanismen von Achtsamkeitspraxis
- Anwendungsmöglichkeiten im Coaching, ICF-Kernkompetenzen
- Schlüsselqualitäten wie Präsenz, Offenheit, Empathie, Verständnis und persönliche Erfahrung
- Formale und informelle Achtsamkeitspraktiken
- Stress, Trigger und Trauma
- Resilienz, Selbstfürsorge und das Schaffen positiver Tendenzen
- Bodyscan, Sitz- und Atemmeditationen, achtsame Pausen, Powernaps uvm.
- Selbstwahrnehmung und Selbstregulation
- Emotionale Kompetenzen, Selbstreflexion und Selbstführung
- Liebe, Glück, Authentizität und Mitgefühl
- Achtsame Kommunikation, Drama- und Empowerment-Dynamiken
- Konflikte und Spannungen reflektieren, verstehen und thematisieren



Auf einen Blick

Vollzeit: 2,2 Monate

Teilzeit: 3,8 Monate

Abschluss: Abschlusszeugnis, Zertifikat

Seminare: 1

Copyright © 2026 | Klett Corporate Education

- Motivation, Willenskraft, Effektivität und Selbstwirksamkeit
- Neuroplastizität, Negativitätsbias und Spiegelneuronen
- Authentizität, Mut, Verletzlichkeit und Bypassing
- Bewusstheit in Beziehungen, Gewohnheiten, Rituale, Reaktionen
- Interkulturelle Kompetenz, Ethik, Frieden und Spiritualität

Voraussetzungen

- Lebenserfahrung
- Neugier
- Offenheit und Freude am Umgang mit Menschen
- Mindestalter: 23 Jahre
- Mindestens ein mittlerer Bildungsabschluss

Materialien

- 6 Studienhefte

Zertifizierte Qualität

Alle unsere Weiterbildungen sind durch die **Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU)** zugelassen und nach **AZAV zertifiziert**. Damit erfüllen sie die hohen Standards an das Online-Lernen.

ZFU-Nummer: 7516925

AZAV-Nummer: 123/4622/2024

Copyright © 2026 | Klett Corporate Education