

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, Power naps 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

- ✓ 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