

Achtsamkeitscoach – Zusatzqualifikation für Coaches (SGD)

Kurzbeschreibung

In dieser Online-Weiterbildung lernst du, als Achtsamkeitscoach Menschen zu begleiten, ihre Denkmuster zu reflektieren, Stress zu reduzieren und mehr Ausgeglichenheit in ihr Leben zu bringen.

Kursinhalte

Achtsamkeitspraxis

- ✓ Einführung in die Achtsamkeitspraxis
- ✓ Achtsamkeit auf Ebene des Körpers (Wohlbefinden und Gesundheit)
- ✓ Achtsamkeit auf Ebene des Geistes (Umgang mit Gedanken und Gefühlen)
- ✓ Achtsamkeit am Arbeitsplatz
- ✓ Achtsamkeit in zwischenmenschlichen Beziehungen
- ✓ Achtsamkeit in der Gesellschaft



Auf einen Blick

Vollzeit: 2,2 Monate

Teilzeit: 3,8 Monate

Abschluss: Abschlusszeugnis,
Zertifikat

Voraussetzungen

Voraussetzungen für die Kursteilnahme

- ✓ Erwerb des Zertifikats „[Psychologische/r Berater/in – Personal Coach](#)“ oder
- ✓ Vergleichbare Kenntnisse

Materialien

Studienmappe mit Arbeitsmaterial

- ✓ 1 Begleitheft
- ✓ 6 Studienhefte
- ✓ Begleitbuch „Abenteuer Achtsamkeit“ von Jon Kabat-Zinn
mit Audio-Übungsanleitungen

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: 7529625

AZAV-Nummer: 415/0415/23