



Psychologische Beratungspraxis

caterina oriolò

Psycholog. Beraterin

Burnout-Beraterin

Qi Gong-Lehrerin



Zertifikat

Herr Dr. Michael Köpe

geb. am 03.01.1952 in Freiburg/Breisgau hat im Zeitraum Januar bis Juli 2020 an der Ausbildung zum

Achtsamkeits- und Meditations - Kursleiter

teilgenommen und diese mit einer Prüfung erfolgreich abgeschlossen.

Die Ausbildung umfasste 48 Unterrichtseinheiten.

Bensheim, den 19.07.2020

Caterina Oriolo



Ausbildungsinhalte Achtsamkeits- und Meditations-Kursleiter 2020

Definition von Achtsamkeit / Meditation

Die Bedeutung von Achtsamkeit im Alltag

Was das Achtsamsein verhindert

Hochsensible Persönlichkeiten im Umgang mit Achtsamkeit

- Stress
- Entstehung und Auswirkung von Stress/Hyperstress
 - Warum jeder mit Stress anders umgeht
 - Stressverstärker
 - Kennenlernen von Stresstests
 - Stressbewältigungsstrategien

Workshop zur Stressanalyse und Sensibilisierung der Stresswahrnehmung - ein Tool für Gruppenseminare

Definition und Bedeutung von Salutogenese/Pathogenese/Resilienz

Erlernen von Übungen

- MBSR – Mindfulness based stress reduction – Übungen nach Jon Kabat Zinn
Geh-/Stehmeditation, Body-Scan, Herzensgütemeditation
- weitere Meditationen
- stilles/meditatives Qi Gong

Anleiten von Gruppen

- Für wen sind Achtsamkeitsübungen geeignet/für wen nicht
- Essenzielles beim Anleiten von Achtsamkeitsübungen/Meditation
- Kursgestaltung
- eigenes Anleiten durch den Teilnehmer

Die Ausbildung umfasst 48 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten.