

# Achtsamkeitstrainer/in

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| <b>Titel</b>            | Achtsamkeitstrainer/in |
| <b>Zulassungsnummer</b> | 7342319                |

---

## Veranstalter

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Adresse:</b>        | DGBB - Deutsche Gesellschaft für berufliche Bildung<br>Poller Kirchweg 99<br>51105 Köln |
| <b>Telnr:</b>          | +49 221 422929-70   |
| <b>E-Mail-Adresse:</b> | info@dgb.de   |
| <b>Webseite:</b>       | <a href="https://www.dgb.de">https://www.dgb.de</a>                                     |

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten für Trainings in Achtsamkeit

---

## Inhalte

|   |   |
|---|---|
| <b>Lehrgangsinhalte:</b>                                    | u. a. Basics der Achtsamkeit, Achtsame Kommunikation, Resilienz - oder: Wie du stressfrei leben kannst, Entwickle deine Stressresistenz, Ressourcen erkennen und stärken, Achtsamkeitstraining: Konzepte und Hintergrund, Anleiten von Achtsamkeitsübungen, Rahmenbedingungen und Einsatzfelder für Achtsamkeitstrainer/innen |
| <b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b> | 6 Studienbriefe   |

---

## Abschluss

|                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| <b>Abschluss:</b>           | institutsinterne Prüfung |
| <b>Art des Abschlusses:</b> | institutsinterne Prüfung |

---

## Voraussetzungen

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Teilnahmevoraussetzungen:</b> | abgeschlossene Ausbildung; technische Voraussetzung: PC mit Internet-Zugang |
| <b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>  | Nachweis ausreichender Vorbereitung   |

---

## Kosten

|  |            |
|--|------------|
| <b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b> | 2.298,00 € |
| <b>Lehrgangskosten:</b>                | 2.148,00 € |
| <b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b> | 150,00 €   |
| <b>Anzahl der Raten:</b>               | 12         |
| <b>Höhe der Raten:</b>                 | 179,00 €   |

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

---

## Zeitraumen

|   |  |
|---|--|
| <b>Gesamtdauer in Monaten:</b>                                    | 12.00  |
| <b>Gesamtdauer in Stunden:</b>                                    | 669  |
| <b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b> | 12.00  |
| <b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>                   | 66   |
| <b>Präsenzunterricht:</b>   | 1 digitale Präsenzmaßnahme (10 U-Std.), 2 Tage Seminar vor Ort/digital (43 U-Std.), 6 Webinare (13 UE) |