

# Achtsamkeitstrainer/in

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

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	DGBB - Deutsche Gesellschaft für berufliche Bildung Poller Kirchweg 99 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 Fernlehrangebots 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.

---

## Zeitrahmen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	12.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	669 Std. (892 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<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)