



Zulassung als TrainerIn in der Gesundheitsförderung

AKKREDITIERUNG

CCA-MINDFUL-COMPASSION-TRAINING

11-teiliges Achtsamkeits- und Compassion-Training zur Steigerung von Resilienz, Gesundheit und Gelassenheit an Volkshochschulen und in der betrieblichen Gesundheitsarbeit u. Ä.

Karl Klöpfer

hat an der Fortbildungsreihe „CCA-Trainingsprogramm und Compassion-Mindful-Methoden in der Prävention, Gesundheitsförderung und Resilienz-Steigerung Dr. Migge-Seminare®“ im Umfang von 9 Tagen teilgenommen.

Voraussetzungen zur Zulassung zu den Qualifizierungsseminaren

Vorab durchgeführt wurden mindestens: 130 Stunden coaching-spezifisches Praxis-Training oder praktische Weiterbildung in klinischer Psychologie oder Medizin inkl. psychodynamisch oder verhaltenstherapeutische orientierter Selbsterfahrung sowie mindestens einjährige praktische, supervidierte Erfahrung in Coaching oder Psychotherapie bzw. Psychiatrie oder Psychosomatik.

Weiterbildungsinhalte der Qualifizierungsseminare CCA-TrainerIn

- Grundlagen, Elemente und Haltungen von Achtsamkeitstrainings in der modernen westlichen Psychologie und Gesundheitsförderung.
- Selbsterfahrung, Reflexion und Anleitung von ca. 25 Meditationstechniken der Achtsamkeit und des Mitgefühls (Compassion).
- Evolutionäre, sozialpsychologische sowie Hirn- und Nervenfunktions-Modelle zum Verständnis kognitiver Funktionen der Selbststeuerung.
- Praxistraining und Selbsterleben diverser Meditations-, Achtsamkeits- und Yoga-Elemente remote und als Präsenztraining
- Kognitive Modelle, didaktische Elemente und spezielle Achtsamkeitsübungen mit folgenden Zielrichtungen in Einzelmodulen: Körperfreundschaft, Emotions- und Affektregulation und -steuerung, kognitive Flexibilisierung zur Wahlfreiheit und Werte- sowie Sinnverwirklichung, Musterveränderungen, Kooperation und Vergebung, Fokussierung von Wille und Engagement, Transformation in den privaten und beruflichen Alltag, Unterstützung in Genesung, psychischer und somatischer Prävention, Rückfallprophylaxe und Resilienzsteigerung u. a.
- Ethische Aspekte, Nutzen, Risiken und Grenzen eines präventiven Achtsamkeitstrainings in Gruppen.
- Struktur und Leitung eines 11-teiligen Praxistrainings an Institutionen der Gesundheitsvorsorge, - Unterstützung oder allgemeinen Bildung (wie VHS) für Teilnehmende, die eine Förderung ihrer Gesundheit, Gelassenheit, Selbstreflexion, Resilienz anstreben.

Seminarleitungen: Dr. Björn Migge, Dr. Till Reichert und Katrin Gronau

Minden, 30. April 2023

Dr. Björn Migge

Senior Coach Deutscher Bundesverband Coaching (DBVC)
Mitglied in den akademisch-klinischen Hypnotherapie- und
Entspannungsgesellschaften DGäEHAT, MEG, DHG



DR. MIGGE-SEMINARE® GbR
Weiterbildungsinstitut
Westfalen Lippe WIWL
Rodenbecker Str. 58
32427 Minden
Tel. 0571-9741975
office @ drmigge.de
www.drmigge.de



Die Seminare sind von der
Qualitätsgemeinschaft
Coach Ausbildung zertifiziert.



MINDFUL COACH
Compassion, Commitment and Acceptance

Die akkreditierte Person hat
zugleich den Abschluss als
„Mindful Coach CCA“ erworben
(nach Seminar 1-3).



Die Seminare CCA-Mindful-Coach
sind Bausteine zum Abschluss
„Zertifizierter Coach – Dr. Migge-
Seminare®“.



Die zugehörigen Seminare sind
von der Bezirksregierung Detmold
behördlich als Baustein auf die
Vorbereitung eines anerkannten
Abschlusses (Zertifizierter Coach –
Dr. Migge-Seminare®) bestätigt.