

extra Fortbildung und Unterricht



Den Alltag ausblenden. Dabei helfen Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Meditation.

FOTO: TMN

Entspannung lernen

Eine neue Fortbildung in Düsseldorf bildet in sechs Monaten zum Entspannungspädagogen aus.

Auf dem Lehrplan stehen Autogenes Training, Qi Gong und Muskelentspannung.

VON ISABELLE DE BORTOLI

In einem Alltag, in dem wir ständig unter Leistungsdruck stehen und die Informationsflut über uns hereinbricht, wird es immer schwieriger, Zeitoasen und Gelassenheit zu finden sowie mit sich selbst achtsam umzugehen. Deshalb suchen viele Menschen Hilfe durch Entspannungstechniken. Kurse dazu werden bei Bildungsträgern, über Wellness- und Gesundheitszentren, über Wellnesseinrichtungen und zum Teil sogar über den Arbeitgeber oder die Schule angeboten.

Geleitet werden solche Kurse von Entspannungspädagogen. Eine Ausbildung dazu startet ab April beim Bildungswerk für ganzheitliche Therapien – erstmals in Düsseldorf. „Bisher finden unsere Weiter-

bildungsseminare im Münsterland und Ruhrgebiet statt – nun wird es auch einige Kurse in Düsseldorf geben“, sagt Sigrid Gottmann, Heilpraktikerin und Leiterin des Bildungswerks. Die Ausbildung zum Entspannungspädagogen macht den Anfang in der Landeshauptstadt, weitere sollen im kommenden Jahr folgen.

Das Berufsbild des Entspannungspädagogen hat sich in den vergangenen Jahren in der Gesundheitspädagogik etabliert. Er beherrscht nicht nur verschiedene Entspannungstechniken, sondern kann diese auch vermitteln. „Und er schaut individuell, wo die Stressoren eines Menschen liegen – zum Beispiel im Job oder im Privatleben“, sagt Sigrid Gottmann.

Neben dieser Stressanalyse vermittelt die Ausbildung, die sechs Monate dauert und Fernunterricht mit Präsenzphasen am Abend und Wochenende kombiniert, die Techniken des Autogenen Trainings, der Muskel-

Die Ausbildung lässt sich zum Beispiel in den Lehrerberuf integrieren

spannung nach Jacobson, Achtsamkeits-Training, Phantasieren, Meditationstechniken sowie Qi Gong. „Alle Verfahren werden selbst praktisch erlernt. Außerdem vermitteln wir die biologisch-medizinischen Grundlagen wie

Anatomie und Physiologie“, sagt Gottmann.

Entspannungspädagogen arbeiten bei öffentlichen Bildungseinrichtungen wie Volkshochschule oder Familienbildungsstätte, in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, in Arztpraxen, bei Wellness- und Gesundheitszentren oder auch in Ganztagschulen. „Einige Teilnehmer wollen diese Ausbildung ganz gezielt in ihren Beruf integrieren – etwa Lehrer, Erzieher und andere Pädagogen“, sagt Sigrid Gottmann. „Denn schon auf kleine Kinder wird heute ein enormer Druck ausgeübt, die Erwartungshaltung der Gesellschaft ist groß.“

Es kommen aber durchaus auch Menschen, die das Seminar erst einmal für sich selbst machen, weil sie das Thema interessieren. „Sie entwickeln

erst später eine konkrete Berufsidee.“ Menschen jeglichen Alters seien in der Ausbildung willkommen, egal ob Wiedereinsteiger nach der Familienphase oder auch Ältere, die sich neu orientieren möchten. Die Teilnehmer müssen über 25 Jahre alt sein und eine abgeschlossene Berufsausbildung haben.

Die Ausbildung zum Entspannungspädagogen beim Bildungswerk für ganzheitliche Therapien kostet 1490 Euro und ist für Bildungscheck und Bildungsprämie anerkannt.

ANMELDUNG Die Ausbildung zum Entspannungspädagogen startet in Düsseldorf jeweils im April und im Herbst. Infos und Anmeldung unter Telefon 02332 149269 oder www.bgt-weiterbildung.de

Eine Investition in die Zukunft

Wer heutzutage im Berufsleben erfolgreich sein möchte, muss sich weiterbilden. Denn das einmal erlangte Wissen aus Ausbildung oder Studium reicht nicht für das gesamte Arbeitsleben.

VON HANNELORE MATTERN

Betriebliche Weiterbildung steht in engem Zusammenhang mit der Zukunfts- und Wettbewerbsfähigkeit eines Unternehmens. „Betriebe müssen in die Personalentwicklung und Weiterbildung ihrer Mitarbeiter investieren und damit ihre Mannschaft wettbewerbsfähig halten“, sagt Carsten R. Löwe, Geschäftsführer des Wuppertaler Kreises. Der Bundesverband betriebliche Weiterbildung ist der Verband der führenden Weiterbildungseinrichtungen der Wirtschaft. Über 1,25 Millionen Teilnehmer nehmen jährlich an Veranstaltungen der Institute des Wuppertaler Kreises teil. Die gut 50 Mitglieder decken mit einem jährlichen Umsatzvolumen von 1,2 Milliarden Euro fast ein Drittel des Weiterbildungsmarktes ab.

Auch im Rahmen der Beschäftigungssicherung spielt betriebliche Weiterbildung eine bedeutende Rolle. „Jeder sollte selbst bestrebt sein, seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten und auszubauen“, ergänzt



Karriere-Chance: Eine Weiterbildung kann das berufliche Fortkommen unterstützen. FOTO: TMN

Carsten R. Löwe. Wer heutzutage im Berufsleben erfolgreich sein und aufsteigen möchte, muss sich weiterbilden. Das einmal erlangte Berufsschul- oder Hochschulwissen reicht nicht aus für das gesamte Arbeitsleben. Im Hinblick auf den demografischen und technologischen Wandel unserer Gesellschaft kommt der betrieblichen Weiterbildung eine immer größere Bedeutung zu.

Mal ist es der Chef, mal der Arbeitnehmer, der Weiterentwicklung-Bedarf feststellt. Eine neue Technologie, ein neues Projekt kann der Aufhänger sein. Thematisch sind die Seminare und Lehrgänge breitgefächert. Sowohl betriebswirtschaftliche als auch technische Bereiche werden abgedeckt. Die Weiterbildungseinrichtungen müssen ihre Angebote ständig aktualisieren und an den für den Ar-

beitsmarkt relevanten Standards ausrichten.

Angeboten werden offene Seminare, bei denen die Teilnehmer auch Kollegen aus anderen Firmen kennenlernen und sich mit ihnen austau-

chen können. Gefragt sind auch firmeninterne Maßnahmen, bei denen Unternehmen Bildungsdienstleister ins Haus holen. „Gruppen-Coachings oder Einzel-Coachings sind ebenfalls sehr effektiv“, so Carsten R. Löwe. Sie eignen sich, um Mitarbeiter im persönlichen Bereich oder bei Fachthemen fit zu machen. „Blended Learning“, auch als integriertes Lernen bekannt, ist eine Lernform, bei der E-Learning und Präsenzphasen verknüpft werden.

Die Kosten für betriebliche Weiterbildungsmaßnahmen werden in der Regel von den Firmen übernommen. Denn top qualifizierte Fachkräfte tragen entscheidend zum Erfolg eines Unternehmens bei. „Wer ein persönlich motiviertes Interesse an Weiterbildung hat, beteiligt sich finanziell oder bringt Urlaubstage ein“, sagt Carsten R. Löwe. „Schließlich haben Mitarbei-

ter eine Eigenverantwortung zur Erhaltung ihrer Arbeitsmarktfähigkeit.“ Fördermöglichkeiten bietet der Staat. Mithilfe von Bildungschecks (bis höchstens 500 Euro) möchte er Lernwillige für eine Weiterbildung mobilisieren. Entsprechende Beratung bieten Kammern, Wirtschaftsverbände, Volkshochschulen, Weiterbildungs-Netzwerke und Arbeitgeberverbände.

Anlaufstellen in Düsseldorf sind die Arbeitsagentur, die Handwerkskammer Düsseldorf, die Industrie- und Handelskammer zu Düsseldorf, das DGB-Bildungswerk NRW sowie die Stadt Düsseldorf/Schulverwaltungsamt, Bildungsberatung.

INFO Mehr zum Thema unter: www.wkr-ev.de www.weiterbildungsberatung-nrw.de www.arbeitsagentur.de www.bildungscheck.nrw.de www.bildungspraemie.info

BACHELOR plus

ABI 2012

Mehr als ein Studium der BWL

- Akademischer Studienabschluss
- Kaufmännische Berufsausbildung
- Einjähriger Auslandsaufenthalt
- Zertifikate für die Berufspraxis

Info-Veranstaltung: Mittwoch, 18. April 2012 um 18 Uhr

www.bachelorplus-duesseldorf.de

DAA WIRTSCHAFTS AKADEMIE

Konrad-Adenauer-Platz 9
40210 Düsseldorf
Tel. 0211 1793730
info@daa-wirtschaftsakademie.de
www.daa-wirtschaftsakademie.de

Informationsabend

NEU!
Schuljahr
2012/13
MITTELSTUFE
Klasse 7 u. 8

International School Ruhr

Donnerstag
26.4.2012, 19.00 Uhr

Villa Koppers
Moltkeplatz 61 · 45138 Essen
Tel. 0201 479 104 09
info@is-ruhr.de · www.is-ruhr.de

Initiativkreis Ruhr

Hablemos español, 01577/9286963 bis 17 Uhr
Unterricht von staatl. gepr. Musikpädagogin: Gitarre (Klassisch u. Folklore), Klavier, Blockflöte. Erfahrung m. allen Altersstufen. Tutition also available in English. ☎ 0211 / 675208

Deutsch als Fremdsprache, Einzel/Gruppe von erf. Trainerin • www.sprach-welten.de

Englishlessons with nativespeaker
☎ 01 72 / 6 01 05 90

PC-Schulung zu Hause, für Anfänger bis zum Erfolg, jedes Alter, ihr Lernziel ist mein Ziel!
☎ 02 11 / 23 94 05 71 od. 01 71 / 2 62 20 90

Abi last minute: Englisch u. Deutsch, alle Themen, 5 x 90 Min. mit Pepp ☎ 01 74 / 1 55 22 25

...mit Freude erfolgreicher lernen

GANZTAGSSCHULE Vorbereitung auf ABITUR und MITTLERE REIFE

HEBO

Ergänzungsschule im Bundesverband Deutscher Privatschulen e.V. (VDP)
Kleine Klassen - individuelle Förderung
- Kontrollierte Silenzien
- Freizeitangebote - jederzeitige Einschulung zur Zeit noch in einigen Klassen möglich.

VIE

KR

DU

HS

AC

K

D'dorf

41061 M. Gladbach
Wilhelmstr. 14
Tel. 0 21 61 / 20 00 60
Fax 0 21 61 / 20 71 30

Grundschüler für Klasse 5 in 2012 jetzt anmelden

GENUINE SENSE

Ausbildungsinstitut für Coaching und Therapie.

Kostenloser Infoworkshop
Samstag 5.5.2012, 10.00 – 16.30 Uhr
in Düsseldorf.

Wir informieren Sie über unsere Ausbildung in den Bereichen Personal und Business Coaching, Psychotherapie (Vorbereitung auf die amtsärztliche Prüfung), Körperpsychotherapie und Gesundheitsmanagement.

Wir bieten: Interaktive Unterrichtsdemos und Vorträge, Frageforum und ind. Beratung für Ihre Praxis. Professionelle Moderation. Langjährige Erfahrung in den Fachbereichen.

Kontakt und weitere Informationen:
0171-474139 Hr. Dipl.-Päd. C. Polke

Nachhilfelehrer/-in gesucht!
Tägl. 14-15 Uhr für Grundschulkind in Langenfeld-Wiescheid. ☎ 0177/5 70 74 15

Gründliche Nachhilfe
Deutsch, Mathe, Latein, Englisch, erteilt Gymnasiallehrer
☎ 02 11 / 62 51 82

lernen. bohlscheid.

Zeit für neue Ziele.

KAUFMÄNNISCHE SCHULUNGEN

IT-SEMINARE

BERUFLICHE WEITERBILDUNGEN

Berufliche Qualifizierungsprojekte
In Voll- oder Teilzeit
■ Bürokaufmann/-frau IHK
■ Kaufmann/-frau für Bürokommunikation IHK
■ Kaufmann/-frau im Groß- und Außenhandel IHK
■ Industriekaufmann/-frau IHK
■ Kaufmännische Qualifizierungsbausteine
Individuelle Bildungsmodule mit laufendem Einstieg z. B. EDV mit ECDL, Rechnungswesen, DATEV und Wirtschaftsgeschicht (LCCI).
■ Kaufmännische Übungsfirma
Praxisnahe Simulation von Arbeitsabläufen z. B. Marketing, Vertrieb und Personalwesen.

Berufsbegleitende Fortbildungen
■ Bürokaufmann/-frau IHK
■ Handelsfachwirt/in IHK
■ Personalfachkaufmann/-frau IHK
■ Geprüfte/r Bilanzbuchhalter/in IHK
■ Geprüfte/r Betriebswirt/in IHK
■ AdA - Ausbildung der Ausbilder IHK

Seminare & Workshops
Wir bieten neben persönlicher, professioneller Beratung, Infoveranstaltungen jeden Mittwoch um 10 Uhr und die Möglichkeit, kostenfrei am Probeunterricht teilzunehmen.
100% öffentliche Förderung möglich!

lernen bohlscheid
Akademie für Bildungsprojekte GmbH
Hansaring 63 - 67 · 50670 Köln
Telefon 0221 16050-0
www.lernen-bohlscheid.de

Noch keinen Studienplatz?

Nutzen Sie die Wartezeit! im VORSEMESTER ENGLISCH!

Sie wollen einen staatlich anerkannten Abschluss? Dann machen Sie eine Ausbildung zum Übersetzer / Dolmetscher.

Übersetzer- und Dolmetscherschule Köln

Nutzen Sie die Wartezeit! im VORSEMESTER ENGLISCH!

Weitere Informationen
☎ im Web oder unter 0221. 22 20 60 83
DAUER: 1 Semester von Mai bis September

www.dolmetscherschule-koeln.de

Von Experten lernen.

Bildungszentrum

Meisterlehrgänge

kurzfristiger Einstieg in die Lehrgänge ist möglich!

- **Logistik-Meister/in (IHK)**
Vorbereitung auf die Meisterprüfung
- **Geprüfte/r Meister/in für Kraftverkehrswirtschaft (IHK)**
Vorbereitung auf die Meisterprüfung

Beide Lehrgänge inkl. Teilnahmebescheinigung »Beauftragte Personen nach §6 Gefahrgutbeauftragten-Verordnung«.
Der Lehrgang erfolgt berufsbegleitend in drei Abschnitten (Unterricht samstags)

• Finanzierung durch Meister-Bafög möglich

Weitere Infos gibt Ihnen **Herr Rütten**, Telefon 02151 7 06 16-0, info@bz-bildungszentrum.de | Weitere Seminar- / Lehrgangsangebote unter www.bz-bildungszentrum.de