

LEHRGANG

DIPLOMIERTE*^R

ACHTSAMKEITSTRAINER*^{IN}



Start: Jederzeit möglich



Dauer: 6-12 Monate



Abschluss: Diplomurkunde + 3 Zertifikate



Modus: E-Learning



Gebühr: Findest du [hier](#)!



Vorteil: Zeitlich + örtlich flexibel

DEINE WEITERBILDUNGSZIELE

- Du förderst Entspannung, Gelassenheit und Präsenz durch Achtsamkeit.
- Du erkennst und veränderst negative Gedankenmuster.
- Du nutzt Mindset-Techniken und grenzt sie vom positiven Denken ab.
- Du wendest Meditation, Body Scans und Achtsamkeitsübungen gezielt an.
- Du verstehst die kulturellen und philosophischen Hintergründe von Achtsamkeit.
- Du integrierst Achtsamkeit in Beruf und Alltag.

DEINE VORTEILE

- Einstieg jederzeit
- 100 % online & flexibel
- Zertifikat für jeden Kurs
- Prüfungen & Abgaben online
- Videos, Folien, Fragen, Chat, Blog

- 2 Wochen kostenlos testen
- Abschluss: Diplom der
Wirtschaftsakademie Wien
- Ideal vereinbar mit Beruf,
Familie & Freizeit

ZIELGRUPPE

- Fachkräfte aus Verwaltung und Gesundheit
- Pädagoginnen und Sozialarbeiterinnen
- Beraterinnen, Yoga- und Entspannungstrainerinnen
- Führungskräfte und Wiedereinsteiger*innen
- Personen mit kaufmännischem oder psychosozialen Hintergrund
- Mitarbeitende im öffentlichen Dienst

DEIN WEITERBILDUNGSPLAN

Der Lehrgang umfasst 3 Kurse, 1 Kurs ist individuell wählbar.



- **Achtsamkeitstraining**

- Achtsamkeit verstehen
- Wirkung und Ziele kennen
- Techniken anwenden
- Gedanken loslassen
- Glück fördern
- Meditation anleiten

- **Mentaltraining, Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmotivation**

- Grundlagen kennen
- Affirmationen nutzen
- Visualisieren lernen
- Visionen entwickeln
- Motivation stärken
- Mentaltraining anwenden
- Reflektieren

- **Gesundheitsmanagement**

- Gesundheit verstehen
- Gesund leben
- Bewegung & Ernährung nutzen
- Verhalten analysieren
- Psychosomatik einordnen
- Förderung anwenden

Wähle aus 10 Kursen deinen Lieblingskurs.

- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Fitness, Trainingsplanung & Coaching
- Ganzheitliches Nachhaltigkeitsmanagement
- Gedächtnis- und Konzentrationstraining
- Gesundheitsvorsorge, Gesundheitserhaltung & Fastenbegleitung
- Heimische Kräuter und Pflanzen zur Gesundheitsförderung
- Konfliktmanagement und Mediation
- Krisenkommunikation
- Projekt- und Zeitmanagement
- Rhetorik und Kommunikation für Führungskräfte



ZERTIFIZIERUNGEN



Folge uns auf:



[Facebook](#)



[YouTube](#)



[LinkedIn](#)



[Instagram](#)

Förderungen: [Infos hier klicken](#)

- ✓ Ö-Cert ist ein **Qualitätsnachweis, der von Bund und Ländern** auf der Grundlage einer **Art. 15a B-VG-Vereinbarung** vergeben wird.
- ✓ Das bedeutet für Bildungsinteressierte **mehr Überblick über Qualitätsanbieter*innen** österreichweit und vielfältige Möglichkeiten beim Zugang zu Förderungen von Weiterbildungen, auch wenn diese nicht im eigenen Bundesland stattfindet.
- ✓ Die AMC Wirtschaftsakademie GmbH verfügt über ein **österreichweit anerkanntes Qualitätsmanagementsystem**.



- ✓ **Die Zertifizierung der AMC Wirtschaftsakademie GmbH nach ISO 21001:2018 und EN ISO 9001:2015** bedeutet, dass Sie bei einem **zertifizierten Bildungsunternehmen Ihre Weiterbildung absolvieren**
- ✓ Diese Normen entsprechen **international anerkannten Qualitätsstandards** für den **Aus- und Weiterbildungsbereich**.
- ✓ Unser Weiterbildungsangebot entspricht einer **international gültigen Norm für Lerndienstleister*innen in der Aus- und Weiterbildung**.
- ✓ Das prozess- und kundenorientierte Qualitätsmanagement unseres Unternehmens erfüllt Vorgaben, wodurch die **kontinuierliche Verbesserung unseres Betriebes** sichergestellt wird.

BEWERTUNGEN UND REFERENZEN



Vanessa Grundner, BA

“ Individuelle Gestaltungsmöglichkeiten zu ausgezeichnetem Preis-Leistungs-Verhältnis

„Eine tolle Möglichkeit, um sich zeit- und ortsunabhängig weiterbilden zu können. Die Kurse sind außerdem sehr spannend aufbereitet und vermitteln ein ausgezeichnetes Wissensspektrum. Ich würde jederzeit wieder einen Kurs bei der Wirtschaftsakademie Wien absolvieren und kann es jedem, der sich fortbilden möchte, empfehlen.“



Aaron Stropnik

“ Das Fernstudium hat sehr weitergeholfen

„Mir hat das Fernstudium der Wirtschaftsakademie Wien sehr weitergeholfen. Ich konnte mein Hobby zum Beruf machen. Ich kann es nur weiterempfehlen“



Judith Abramov

“ Fernstudium leicht gemacht

„Für mich war die Ausbildung bei der Wirtschaftsakademie ein optimaler Weg, um mich ortsunabhängig und zeitlich flexibel weiterzubilden. Die Lernplattform und die Unterlagen sind gut durchdacht und übersichtlich aufgebaut. Obwohl es sich um eine Online-Lehranstalt handelt, fühlte ich mich immer optimal beraten.“

MEINE STUDIENBERATUNG

Wir freuen uns auf deine Fragen!



[+43 676 898 77 80](tel:+436768987780)



studienberatung@amc.or.at

Online Präsentation deines Fernstudiums!
Stell deine Fragen im Live-Chat!



www.gesundheit-studium.at

www.wirtschaftsakademie-wien.at

www.mba-studium.at

**JETZT KOSTENLOS ZUR ONLINE-INFO-
VERANSTALTUNG ANMELDEN!**

<https://mba-studium.at/anmeldung-online-info-veranstaltung>

Wir beraten dich gerne zu:

- ✓ Weiterbildungsdauer
- ✓ Zulassungsvoraussetzungen
- ✓ Förderungen, Aktionen
- ✓ Anmeldeprozess
- ✓ Prüfungsmodus
- ✓ Lernalltag

Videos der Studienberatung

Fragen und Antworten der Studienberatung gibt's auf unserem [YouTube-Kanal!](#)

Musterkursmaterial anfordern?

Einfach Mail mit den Kurstiteln an studienberatung@amc.or.at versenden

Umgehend erhaltest du von uns Ihr angefordertes Musterkursmaterial!