

Jürgen Kalweit –

Simsonstrasse 37
45147 Essen
Mobil 0157 78099766
info@entspanntundkreativ.de
www.achtsames-arbeiten-mbsr.de



Trainer-, Berater- und Coach-Kompetenzen

Diplom Sozialpädagoge
Heilpraktiker – Psychotherapie (HPG)
Sozialtherapeut
Stressmanagementtrainer
Zertifizierter MBSR – Lehrer
(Mindfulness-Based-Stress-Reduction)
Achtsamkeitscoach
Ausbildung Lachyoga-Trainer
Ausbildungsleiter Entspannungspädagogik
(Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung)
EDV – Dozent

Berufserfahrung / Entwicklung

- Langjährige berufliche Praxis als Diplom Sozialpädagoge & Heilpraktiker Psychotherapie
- 25 Jahre Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung
- 3 Jahre in der Personalentwicklung mit dem Schwerpunkt betriebliches Gesundheitsmanagement
- 2 Jahre Fortbildungen für Mitarbeiter einer Suchteinrichtung zu Multiplikatoren für Achtsamkeitstraining am Arbeitsplatz
- Ausbildungsleiter Entspannungspädagogik im eigenen Institut
Institut für Entspannung & Stressmanagement Essen

weitere Schwerpunkte

Qualifizierung / Achtsamkeitspraxis

- Langjährige therapeutische Aus- & Weiterbildungen
- Ausbildungen in den Bereichen Achtsamkeitsmeditation (MBSR) & Stressmanagement
- Über 38 Jahre Meditationspraxis u.a. langjährige Erfahrungen in der ZEN – Meditation
- Aktuell: Weiterbildung ZEN FOR LEADERSHIP “Executive Zen Coach“ bei Paul Kohtes

Kompetenzfelder

- Coaching und Training für Führungskräfte
- Achtsamkeit in Unternehmen und Organisationen
- Förderung der Resilienz
- Gesundheits- und Stressmanagement

Arbeitsschwerpunkte

- Achtsamkeitstraining am Arbeitsplatz
- Achtsamkeit im therapeutischen Kontext
- Ausbildungen Entspannungspädagogik
- Achtsamkeitscoaching
- Stressmanagement
- Lach-Trainings