

Titel: Resilienztrainer*in (Ausbildung)

Untertitel: mit dem Schwerpunkt: Achtsamkeit und Resilienz im betrieblichen Gesundheitswesen

In der Psychologie bezeichnet **Resilienz** die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und selbst aus Rückschlägen noch Stärken zu ziehen. Resiliente Menschen verfügen über ein besonders hohes Maß an Belastbarkeit und innerer Widerstandsfähigkeit.

Im beruflichen Umfeld fordern die Digitalisierung und ständige Veränderungsprozesse ein hohes Maß an Flexibilität und Belastbarkeit. Hierbei ist es essenziell, die persönlichen Ziele, Werte und Wünsche in Balance mit den Anforderungen des (Berufs)Lebens zu bringen.

Die mentale Widerstandskraft (Resilienz) und die Kompetenz des situationsbezogenen Agierens befähigen uns, Krisen zu bestehen. Menschen und Unternehmen können sich schnell und erfolgreich an interne und externe Veränderungen anpassen.

Sie verstehen es, Ihre Ressourcen zu nutzen und Ihren (Berufs)Alltag

- optimistisch und lösungsorientiert zu gestalten.
- sich selbst mehr zu vertrauen und die Eigenverantwortung fördern und einfordern.
- Gestalter*in sein und die eigene Resilienz trainieren.
- Ihre Gesundheit besser zu schützen, für ein Mehr an Lebensqualität und Lebensfreude.
- mit Stress und Belastungen besser umzugehen.

Zur Entwicklung der Resilienz benötigen Einzelpersonen, Organisationen und Teams eine bestmögliche Unterstützung. Ihre Ziele und Kompetenzen als Resilienztrainer*in:

- Sie kennen das Resilienz-Konzept und können passgenaue Maßnahmen entwickeln und durchführen.
- Sie steuern kommunikative Prozesse (Achtsamen Gesprächsführung/ gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg).
- Sie können Personen in ihrer spezifischen Rolle als Mitarbeiter*in, Führungskraft, Geschäftsführer*in sowie Gruppen unterstützen und stärken.
- Sie können präventive Maßnahmen im betrieblichen Gesundheitswesen konzipieren und fördern durch Ihre Impulse den Resilienzgedanken.
- Sie wissen, wie Stress und Burnout entstehen, kennen die Anzeichen für Überforderung sowie die Folgen von stressbedingten Erkrankungen.
- Train the Trainer:
Sie planen Kurse und Veranstaltungen inhaltlich, methodisch und didaktisch und führen diese eigenverantwortlich durch.
- Learning by doing:
Die umfangreichen Übungen, das Potpourri an Entspannungsmethoden und das sofortige praktische Tun geben Ihnen Sicherheit in der Tätigkeit als Resilienztrainer.
- Sie können die erworbenen praktischen und theoretischen Fähigkeiten schnell im Betrieb bzw. in Ihrer beruflichen Selbständigkeit umsetzen.
- Rechtswissen, Marketing und Kundenpflege
- Informationen zum Präventionsgesetz nach §20.

Die Ausbildung zum Resilienztrainer*in richtet sich an:

- Berater*innen, Trainer*innen und Coachs, die sich weiterbilden und ihren Handlungsspielraum erweitern möchten.
- Führungskräfte, die Ihre Kompetenzen stärken wollen.
- Personal- und Organisationsentwickler*innen, um Ihr Unternehmen resilienter zu gestalten.
- Menschen, die im beruflichen Umbruch sind, sich weiterqualifizieren möchten oder von Arbeitslosigkeit bedroht sind.
-

Ausbildungsdetails:

- 4 Wochen vor Seminarbeginn erhält jeder Teilnehmende Lernunterlagen.
Das Selbststudium soll Sie optimal auf das Seminar vorbereiten.
- 6 Tage Ausbildung in Präsenz, mit schriftlicher und praktischer Prüfung am letzten Tag.
(60 Minuten schriftliche Prüfung/ 30 Minuten Lehrprobe)
- Die Auswertung der Abschlussprüfung und Zertifikatserteilung erfolgt nach dem Seminar.
-

Der Ausbildungsaufwand umfasst:

- 30 Stunden/ 40 UE berufliche Bildung (lt. BUG)
- 7 Stunden betreute Gruppenarbeit (abends)
- 10 Stunden vorbereitendes Selbststudium
- 5,5 Stunden Prüfungstag
- Gesamt 52,5 Stunden / 70 Unterrichtseinheiten

Abschluss: Zertifikat zum

Resilienztrainer*in mit Schwerpunkt: Achtsamkeit und Resilienz im betrieblichen Gesundheitswesen

Kosten der Ausbildung: 850.- €, incl. aller Unterlagen, Prüfung, Zertifikat

*Spezielle Vorkenntnisse oder Zugangsvoraussetzungen sind nicht gegeben.