



Dipl. Resilienztrainer:in

CURRICULUM DER AUSBILDUNG

UNSER BILDUNGSANGEBOT RICHTET SICH AN



Menschen, die ihre
eigene Resilienz
stärken möchten



Mediator:innen,
Coaches,
Trainer:innen



Menschen in sozia-
len Berufen



Führungskräfte &
Teamleiter:innen



weitere Berufs-
gruppen

In einem zunehmend stressigeren Alltag und hektischeren Welt wird es immer wichtiger mit Herausforderungen und Belastungen konstruktiv umgehen zu können. Als Resilienztrainer:in vermittelt man wertvolle Techniken und Strategien, die den Klient:innen helfen, den Stress zu bewältigen, emotionale Stabilität zu fördern und in schwierigen Zeiten handlungsfähig zu bleiben.

Diese Ausbildung vermittelt Ihnen das nötige Wissen und die praktischen Fähigkeiten, um Resilienz – sowohl bei sich selbst als auch bei anderen – zu fördern. Die Inhalte dieser Ausbildung sind nicht nur für den beruflichen Kontext wertvoll, sondern bereichern auch das private Leben in den verschiedenen Facetten.

Ein zentraler Aspekt dieser Ausbildung ist die eigene Entwicklung. Sie lernen nicht nur Methoden, um andere zu unterstützen, sondern vertiefen auch Ihr eigenes Bewusstsein für Selbstfürsorge und Achtsamkeit. Die Ausbildung bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre eigene Resilienz zu reflektieren und weiterzuentwickeln.

Als Resilienztrainer:in arbeiten Sie mit Menschen daran...

- die eigenen Ressourcen zu erkennen und somit die Resilienz zu stärken.
- Selbstzweifel und ein Gefühl der Überforderung zu überwinden.
- das innere Gleichgewicht zu finden.
- die Selbstwirksamkeit und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu fördern.
- alte Glaubenssätze aufzubrechen und neu zu schreiben
- emotionale Kompetenz zu erwerben.

Aus diesem Training resultiert für den/die Klienten/Klientin...

- ein Gefühl von Ausgeglichenheit, Klarheit und innerer Kraft.
- das Gefühl auch große Herausforderungen meistern zu können.
- eine erhöhte Lebensqualität, durch die bewusste Stressbewältigung.
- mehr Motivation und Zuversicht, um persönliche und berufliche Ziele mit mehr Leichtigkeit zu verfolgen.
- und vieles mehr.

INHALT DER AUSBILDUNG

- Wissenschaftliche Fakten über die positive Psychologie
- Grundlegende Kompetenzen im Bereich der Kommunikation
- Förderung der emotionalen Kompetenz
- Auseinandersetzung mit den Begriffen Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit
- Resilienz/Widerstandsfähigkeit stärken und Stress bewältigen
- Erfolgreiches Arbeiten mit Teams und Gruppen

ZIELE DER AUSBILDUNG

- Impulse zur Steigerung der Resilienz durch aktive und achtsame Einflussnahme in Beruf und Alltag kennenlernen und vermitteln können.
- Die persönlichen Stärken und Ressourcen sichtbar und nutzbar machen und durch eine Methodenvielfalt an praktischen Übungen verankern.
- In herausfordernden und belastenden Situationen handlungsfähig zu bleiben und andere Menschen dabei begleiten können.

AUSBILDUNGSUMFANG

7 Module mit insgesamt 329 EH und 670
Zeitstunden

9 Module mit insgesamt 663 EH und 1052
Zeitsunden (optional)

- 224 EH Theorie
- 100 EH Übungen und Selbstreflexion
- 5 EH Einzelselbsterfahrung
- 32 EH Wissenschaftliches Arbeiten (optional)
- 300 EH Diplomarbeit (optional)
- 2 EH Prüfung/Fachgespräch (optional)

METHODENMODUL 1:

Basis der Kommunikation

Themen:

- Kommunikationstheorien
- Fragetechniken
- Beobachten, Bewerten und Interpretieren
- Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)
- Maslowsche Bedürfnispyramide
- Aktives Zuhören
- Feedback

METHODENMODUL 2:

Basis der Positiven Psychologie

Themen:

- Basis der positiven Psychologie
- Das Gehirn und Mindset
- Kreislauf des positiven Mindsets
- Begriffsdefinitionen
- Bodyfeedback
- Bodyscan

METHODENMODUL 3:

Resilienz

Themen:

- Was ist Resilienz?
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Stressbewältigung
- Die 5 Säulen der Identität
- Wertearbeit
- Glaubenssätze

METHODENMODUL 4:

Selbstwirksamkeit

Themen:

- Begriffsdefinitionen der Selbstbegriffe
- Selbstwirksamkeit nach Bandura
- Das Zusammenspiel von Selbstwirksamkeit, Selbstbestimmung und Motivation
- Selbstkonzept und Selbstkompetenz
- Negative Folgen eines geringen Selbstkonzeptes
- Reflexionszyklus und Komfortzonenmodell

METHODENMODUL 5:

Achtsamkeit

Themen:

- Begriffsdefinition und Mythen rund um das Thema Achtsamkeit
- Die 7 Säulen der Achtsamkeit
- Basiskompetenz Achtsamkeit und Selbstregulationsfähigkeit
- Embodiment
- Die Auswirkung eines Dankbarkeitstagebuch
- Entspannungsverfahren im Training

METHODENMODUL 6:

Emotionale Kompetenz fördern

Themen:

- Was ist emotionale Kompetenz- welchen Nutzen bringt diese
- Wie entstehen Emotionen, welche gibt es?
- Angemessene und unangemessene Gefühle
- Die 5 Stufen der emotionalen Intelligenz
- Mangel an emotionalem Bewusstsein
- Psychologische Grundbedürfnisse
- Phasenkreislauf von Primäremotionen

METHODENMODUL 7:

Arbeit mit Teams und Gruppen

Themen:

- Was sind Gruppen und Teams?
- Die Rangdynamiken
- Der Umgang mit herausfordernden Teilnehmern
- Grenzen setzen und Nein sagen
- Teamrollen nach Belbin
- Ich als Trainer:in

OPTIONAL: MODUL 8
Wissenschaftliches Arbeiten

- Themenwahl
- Aufbau der Diplomarbeit
- Richtiges Zitieren

OPTIONAL:
Abschluss und Prüfung

- Kurze Präsentation der eigenen Diplomarbeit
- Fachfragen zur eigenen Diplomarbeit

LEHRGANGSLEITUNG

BIRGIT SCHÖRKHUBER MBA

- Master (MBA) Training & Coaching
- Unternehmensberaterin einschließlich der Unternehmensorganisation
- psychologische Beraterin
- Supervisorin
- tiergestützte psychologische Beraterin
- Dipl. Trainerin der tiergestützten Intervention
- Horse Assisted Coach/Trainerin
- Fachsozialpädagogin (FH)
- Dipl. Kinderkrankenschwester

KURSZEITEN

Individuelles Lernen der theoretischen Inhalte
Individuelles Durchführen der Übungen

FÖRDERUNGEN

Durch unsere EBQ- und Öcert-Zertifizierung können diverse Förderanträge gestellt werden, z.B. beim Bildungskonto des Landes OÖ (Rückerstattung von 30 % bis 60 % der Kurskosten möglich) und beim Bildungskonto des Landes NÖ (bis zu 80 %).



ABSCHLUSS & PRÜFUNG

Nachweis von 5 EH Einzelselbsterfahrung

Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung.

OPTIONAL:

- Abgabe einer schriftlichen Diplomarbeit (30 Seiten Inhalt)
- Reflexionsgespräch und Präsentation der Abschlussarbeit inkl. Fachfrage zur Diplomarbeit

Sie erhalten ein Ausbildungszertifikat.

AUSBILDUNGSORT

Online-Plattform Moodle

DIE Werkstatt am Hof

Forsterstraße 2, 4541 Adlwang

GERNE BIETEN WIR IHNEN EIN PERSÖNLICHES UND UNVERBINDLICHES BERATUNGSGESPRÄCH AN!

Terminvereinbarung: office@diewerkstatt.coach oder 0660 / 11 88 344