

Resilienz | Trainer*in

Beschreibung:

Wir leben in herausfordernden Zeiten, in der sich viele Menschen Gelassenheit und innere Stärke wünschen. Eine Haltung, die auf Zuversicht, Mut und Selbstvertrauen ruht. Menschen, mit diesen Eigenschaften, besitzen ‚Resilienz‘. Eine Widerstandskraft, die schon in frühester Kindheit angelegt ist, die sich jedoch im Laufe der Entwicklung verändern und weiterentwickeln kann.

Resilienz beschreibt die Entwicklung, Nutzung und den Zugang zu den Potentialen, die Menschen dazu befähigen, Niederlagen, Unglück, Stressoren und Schicksalsschläge besser und schneller zu meistern oder den Körper zu heilen.

Wer seine Kraftquellen kennt, wem der Spagat zwischen beruflichem Erfolg und einem erfolgreichen Leben gelingt, wer Lebensfreude und Sinnhaftigkeit empfindet, der verfügt über eine ausgeprägte Resilienz. Eine Ressource, die stark macht gegen Stress, Depression und Burnout.

In diesem Modul erhalten die Teilnehmenden Fachwissen aus der Neurologie sowie wirkungsvolle Übungen, um für sich neue Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln und andere Menschen als Therapeut und/oder Coach in Krisensituationen zu unterstützen.

Ausbildungsinhalte:

- Resilienz – eine krisenfeste Ressource
- Wie resilient bin ich und was bedeutet das für mein Leben?
- Ist Resilienz erlernbar?
- Psychische Widerstandskraft eine Frage von Verhalten?
- Neurologische Grundlagen eines Resilienztrainings
- Embodiment – Wie der Körper auf die Psyche wirken kann
- Die sieben Resilienzfaktoren
- Die fünf psychologischen Grundbedürfnisse nach Grawe
- Denkstile resilienter Menschen
- Wege an der eigenen Widerstandskraft zu arbeiten
- Körperübungen (Körpercodes)
- Kraftquellen und -rituale
- Achtsamkeitsübungen
- Resilienz-Guthaben
- Resilienz-Notfallkoffer

Dauer:
3 Tage | 28 UE

Kosten: 590,00 €

Aktuelle Termine

Zielgruppen

Therapeutische Berufe

Heilpraktiker*innen
Heilpraktiker*innen Psychotherapie
Coach*innen
Psycholog*innen
Mediziner*innen
Praxisinhaber*innen

Medizinische Fachberufe

Gesundheits- & Krankenpfleger*innen
Hebammen
Heilpädagog*innen
Logopäde*innen
Notfall- u. Rettungssanitäter*innen

Pflegeberufe

Pflegekräfte
Palliativ- u. Hospizpfleger*innen
Trauerbegleiter u. Seelsorger*innen
Betreuungskräfte / Alltagsbegleiter*innen

Sozial- u. Erziehungsberufe

Lehrer / Pädagoge*innen
Erzieher*innen
Sozialarbeiter*innen
Schulbegleiter*innen

Gesundheits- u. Rehabetberufe

Physiotherapeut*innen
Ergotherapeut*innen
Fitness- & Gesundheitstrainer/innen
Sporttherapeut*innen
Präventologe*innen
Masseur*innen

Business

Führungskräfte
Mitarbeiter*innen im Personalwesen
Selbstständige
Ausbilder*innen
Gesundheitsbeauftragte in Unternehmen
Mitarbeitervertreter*innen
Betriebsräte*innen
Fachkräfte für Arbeitssicherheit

Dieses Modul ist auch enthalten in:

- Trainer*in | Resilienz
- FachCoach*in | Resilienz & Achtsamkeit
- FachCoach*in | Trauma & Resilienz
- FachCoach*in | Sucht & Abhängigkeit

Ergänzende Module:

- Meditation | Lehrer*in
- Entspannung | Trainer*in
- Kurs & Seminar | Leiter*in
- Autogenes Training | Trainer*in
- Progressive Muskelentspannung | Trainer*in
- Achtsamkeit | Trainer*in Basic
- Ressourcen | Training
- Burnout & Prävention | Berater*in

Voraussetzungen:

- Mindestalter 25 Jahre
- Seelische Stabilität
- Bereitschaft, die eigene Biografie zu reflektieren und daraus zu lernen
- Dialogfähigkeit in Gruppen und Teams
- Fähigkeit zur Empathie