



Resilienz
Zentrum

Weiterbildung zum Resilienz-Coach und -Trainer/in

Detaillierte Informationen zu den Inhalten der einzelnen Module

Modul 1 (Coach + Trainer)

- Hintergründe und Verständnis von Resilienz
- inhaltliche Vermittlung der Resilienzfaktoren
- exemplarische Übungen und Interventionen zur Stärkung der eigenen Resilienz
- das Resilienzmodell des Resilienzentrums als Grundstruktur für Training und Coaching

Modul 2 (Coach + Trainer)

- die 3 Kräfte der Resilienz
- Verbindung und gegenseitige Beeinflussung der Resilienzfaktoren
- Kultivierung der eigenen Haltung als Resilienztrainer/Resilienzcoach
- Einbindung der resilienten Haltung ins eigene Tun

Modul 3 (Coach)

- Resilienzcoaching für unterschiedliche Anliegen und Situationen
- Interventionen zur gezielten Stärkung der 3 inneren Resilienzfaktoren
- praktische Übungen in Resilienzcoaching für Einzelpersonen

Modul 3 (Trainer)

- didaktische Reduktion und methodische Umsetzung der 3 inneren Resilienzfaktoren
- Funktion und Anleitung von Übungen im Training
- praktische Übungen in Training für verschiedene Zielgruppen und Formate

Modul 4 (Coach)

- Resilienzcoaching für unterschiedliche Anliegen und Situationen
- Interventionen zur gezielten Stärkung der 4 äußeren Resilienzfaktoren
- praktische Übungen in Resilienzcoaching für Einzelpersonen und Teams

Modul 4 (Trainer)

- didaktische Reduktion und methodische Umsetzung der 4 äußeren Resilienzfaktoren
- Entwicklung und Anpassung von Übungen für Resilienztraining
- praktische Übungen in Training für verschiedene Zielgruppen und Formate

Modul 5 (Coach + Trainer)

- Praxis-Übungen in Coaching und Training
- Vorstellung des eigenen Profils als Resilienztrainer/in bzw. Resilienzcoach
- Zertifizierung