

## Ausbildung zum/zur zertifizierten Resilienztrainer:in

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit, die innere Kraft, die es uns ermöglicht mit den wechselnden Anforderungen des Lebens gelassen umzugehen und Veränderungen als Teil der Weiterentwicklung zu sehen und an ihnen zu wachsen.

Doch was macht den einen bei einer gleichen Belastung stark und den anderen vulnerabel?

Wir werden in diesem Lehrgang der Frage nachgehen, welche Fähigkeiten und Grundhaltungen zu innerer Balance und Gelassenheit und somit zu mehr Lebensfreude führen und welch wichtige Rolle hierbei die Kommunikation, aber auch das Entdecken der eigenen Potentiale und Talente spielt.

Sie lernen die verschiedenen Resilienzfaktoren kennen und Methoden, um diese zur Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit einzusetzen. Weiters erwerben Sie die Fähigkeit dieses Wissen im Unterricht in Seminaren und Workshops an andere Personen weiterzugeben.

### 1. Grundlagen der Resilienz

Freitag, 28.01.2022, 13:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 29.01.2022, 09:00 bis 17:00 Uhr

?“ Resilienz als Starkung der Widerstandskraft

?“ Grundlagen der Resilienz

?“ Die 7 Saulen der Resilienz

?“ Salutogenese und das Kohärenzgefühl

### 2. Stress und Resilienz

Donnerstag, 17.02.2022, 16:00 bis 20:00 Uhr online

Freitag, 18.02.2022, 16:00 bis 20:00 Uhr

Samstag, 19.02.2022, 09:00 bis 17:00 Uhr

?“ Stress und seine Ursachen

?“ Stressbewältigung . Achtsamkeit, Akzeptanz

und Optimismus als Erfolgsfaktoren

?“ Präventionskonzepte gegen Stress

### 3. Kommunikation

Freitag, 18.03.2022, 14:00 bis 22:00 Uhr

Samstag, 19.03.2022, 09:00 bis 17:00 Uhr

?“ Kommunikation als Schlüssel zu mehr

Lebensqualität

. gute Gespräche machen glücklich

---

?“ wertschätzende Kommunikation  
?“ inter- und intrapersonelle Kommunikation  
?“ Kommunikationsmuster verstehen

#### 4. Kreative Lebensplanung

Freitag, 08.04.2022, 13:00 bis 21:00 Uhr  
Samstag, 09.04.2022, 09:00 bis 17:00 Uhr  
?“ Kreative Lebensplanung . was lässt mich aufblühen?  
?“ Versteckte Potenziale und Fähigkeiten  
entdecken . Talente fordern  
?“ Lebensfreude und Leichtigkeit in den Alltag einbauen  
?“ Humorkompetenz . mit Humor und Gelassenheit  
Distanz zu Alltagsproblemen schaffen

#### 5. Resilienz am Arbeitsplatz

Freitag, 06.05.2022, 13:00 bis 21:00 Uhr  
Samstag, 07.05.2022, 09:00 bis 17:00 Uhr  
?“ Motivation . intrinsische versus  
extrinsische Motivation  
?“ Resilienz am Arbeitsplatz  
?“ Wann macht Arbeit glücklich?

#### 6. Methodik und Didaktik im Unterricht

Donnerstag, 09.06.2022, 16:00 bis 20:00 Uhr online  
Freitag, 10.06.2022, 16:00 bis 20:00 Uhr  
Samstag, 11.06.2022, 09:00 bis 17:00 Uhr  
?“ Methodik und Didaktik in der Erwachsenenbildung .  
didaktische und padagogische Grundlagen  
?“ Wie präsentiere ich richtig?  
?“ Trainingsplanung und Seminardesign  
?“ Richtiger Umgang mit Feedback

#### Präsentation der Projektarbeit:

Sa., 25. Jun. 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr

---

Abschlussprüfung und Zertifikatsverleihung:  
Sa., 02. Jul. 2022, 09:00 bis 12:00 Uhr

## Information

**Kursdauer:** 104 Einheiten

**Kursbeitrag:** 1.700,00 € inkl. Unterlagen

**Fachbereich:** Persönlichkeit & Kreativität

**Zielgruppe:** Alle Personen, die ihre eigene Resilienz stärken  
wollen und dieses Wissen auch als  
Resilienztrainer:in im Unterricht in Seminaren und  
Workshops weitergeben möchten.

## Verfügbare Termine