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 Koharenzgefuhl

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
?¨ Stressbewaltigung . Achtsamkeit, Akzeptanz
und Optimismus als Erfolgsfaktoren
?¨ Praventionskonzepte 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 Schlussel zu mehr
Lebensqualitat
. gute Gesprache machen glucklich

© 2026 - lfi.at

?¨ wertschatzende 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 lasst mich aufbluhen?
?¨ Versteckte Potenziale und Fahigkeiten
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 glucklich?

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 prasentiere 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

© 2026 - lfi.at

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

© 2026 - lfi.at