
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 die eine bei einer 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 welche wichtige Rolle hierbei die Kommunikation, aber auch das Entdecken der eigenen Potenziale 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 an andere Personen weiterzugeben.

Alle Module finden jeweils freitags von 13:00 bis 21:00 Uhr und samstags von 09:00 bis 17:00 Uhr statt.

Übernachten Sie bei uns - als Teilnehmer:in erhalten Sie 15% Rabatt!

Anmeldeschluss: 5. Jänner 2026

Information

Kursdauer: 152 Einheiten

Kursbeitrag: 2.195,00 € TN-Beitrag

Fachbereich: Persönlichkeit & Kreativität

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

Anrechnung: 8,5 ECTS (wba)

Verfügbare Termine