

# Weiterbildung zum Resilienzcoach

Warum überstehen manche Menschen Katastrophen und persönliche Schicksalsschläge besser als andere? Wie kommt es, dass ein Teil der Kinder aus schwierigen Familienverhältnissen ein erfülltes Leben führen, während andere psychisch erkranken?

Seit den 50er-Jahren geht die Resilienzforschung diesen Fragen nach. Der englische Begriff „resilience“ steht in der Materialkunde für die Fähigkeit von Materialien, aus einer starken Verformung heraus wieder in ihre Ausgangsform zurückzugelangen. Übertragen auf die Psychologie bezeichnet Resilienz unsere psychische Widerstandsfähigkeit, durch die wir Herausforderungen und Krisen meistern. Mit jeder bewältigten Herausforderung steigt unsere Resilienz.

Wie gut wir Krisen begegnen, wird dabei nur zu einem Teil durch genetische Faktoren und Umfeldbedingungen vorgegeben. Denn Studien belegen, dass Strategien und Fähigkeiten, welche resiliente Personen auszeichnen, erlernbar sind.

Gerade in psychosozialen Arbeitsfeldern sind Fachkräfte durch den Spagat zwischen steigenden Anforderungen und dem Wunsch, Klienten\*innen bestmöglich zu helfen, stark herausgefordert. Hilfesuchenden mangelt es oft an förderlichen Strategien und Einstellungen, um den Anforderungen ihres Lebens in körperlicher und geistiger Hinsicht gewachsen zu sein. Aber auch bei den Helfer\*innen kann es durch Überbelastung im beruflichen Alltag zu Erschöpfung und Krisen kommen. Für sie ist eine gute Resilienz ebenfalls wichtig, um die Stressbelastung im Beruf wirkungsvoll und dauerhaft zu senken.

Im ersten Teil der Weiterbildung zum Resilienzcoach erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in die Stress- und Resilienzforschung. Abgeleitet aus der Stresstheorie lernen die Teilnehmenden Ansatzpunkte zur Stressbewältigung und die Warnsignale für Stress zur diagnostischen Einschätzung kennen. Mit den sieben Resilienzfaktoren – Emotionssteuerung, Optimismus/Hoffnung, Selbstwirksamkeit, soziale Unterstützung, Sinn-/Werteorientierung, Selbstmanagement, Zukunfts-/Lösungsorientierung – werden Aspekte vorgestellt, welche sich positiv und präventiv auf die psychische Widerstandsfähigkeit auswirken. Abschließend wird auch ein kritischer Blick auf das Resilienzkonzept geworfen und angesprochen, welche negativen Auswirkungen sich zeigen können.

Im zweiten Teil der Weiterbildung zum Resilienzcoach erstellen die Teilnehmenden ein eigenes Resilienzprofil. Wo liegen die eigenen Stärken und Potenziale? In welchen Bereichen besteht Handlungsbedarf? Ausgehend von der Selbsterfahrung wird in einem weiteren Schritt geübt, wie sich Resilienzprofile mit Kunden\*innen erstellen lassen und was bei einzelnen Zielgruppen in der Beratung von jungen Menschen und Erwachsenen zu beachten ist.

Im dritten Teil der Weiterbildung zum Resilienzcoach werden anhand der resilienzsteigernden Faktoren Techniken und Methoden vorgestellt und eingeübt, die für eine resiliente Lebensführung entscheidend sind und zu mehr Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Gesundheit führen. Zu den sieben Resilienzfaktoren werden konkrete Methoden sowie Übungen vorgestellt. Zudem lernen die Teilnehmenden Methoden bspw. aus der positiven Psychologie und Strategien für die Krisenintervention kennen.

Im letzten Teil der Weiterbildung zum Resilienzcoach ist Zeit zur Erarbeitung eines persönlichen Maßnahmenkatalogs: Wie kann ich in meinem Arbeitsalltag die erlernten Methoden einbauen? Wie und wo kann ich mit Kunden\*innen und Patienten\*innen arbeiten und ihnen zu einer resilienten Lebensführung verhelfen?

Die Weiterbildung kann als Präsenzseminar oder als *E-Learning* Seminar absolviert werden.

## Zentrale Inhalte der Weiterbildung

### 1. Einführung in die Theorie

Grundlagen der Resilienzforschung, Einführung in die Stresstheorie und das Resilienzmodell, Warnsignale für Stress, präventive Faktoren, Einführung in die Resilienzfaktoren: Emotionssteuerung, Optimismus/Hoffnung, Selbstwirksamkeit, soziale Unterstützung, Sinn-/Werteorientierung, Selbstmanagement, Zukunfts-/Lösungsorientierung; kritische Betrachtung des Resilienzkonzeptes

### 2. Resilienzprofile erstellen

Kennenlernen von Testverfahren zur Entwicklung von Resilienzprofilen, Erarbeiten von Maßnahmenkatalogen zur Steigerung der Resilienz

### 3. Methoden zur Steigerung der Resilienz

Kennenlernen und Einüben von Methoden zur Resilienzsteigerung und Stressreduktion: Methoden und Übungen zu den sieben Resilienzfaktoren, Strategien zur Krisenintervention

### 4. Handlungspläne erstellen

Erstellen von Handlungsplänen zur Steigerung der eigenen Resilienz sowie bei Kunden\*innen und Patienten\*innen im eigenen beruflichen Arbeitsfeld

## Methoden

Die Weiterbildung zum Resilienzcoach hat einen hohen Praxisbezug: Die Coaching-Methoden zur Steigerung der Resilienz werden von den Trainer\*innen anhand von Praxisdemonstrationen präsentiert bzw. in Impulsreferaten mit Flipchart oder Powerpoint-Präsentation vorgestellt. Anschließend werden die Techniken in Kleingruppen, Partnerübungen und Rollenspielen eingeübt, sodass sie sicher beherrscht und am Arbeitsplatz umgesetzt werden können. Das Besprechen von Rückfragen sowie Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmenden wird in moderierten Diskussionen ermöglicht.

Unser Anspruch ist es, die Qualität und Konzepte unserer Präsenz-Weiterbildungen auf die *E-Learning* Weiterbildungen zu übertragen: Auch hier werden alle oben genannten Methoden eingesetzt. Die Trainer\*innen sind in unseren Online-Seminaren durchgehend live und interagieren mit den Teilnehmenden.

## Ziele der Weiterbildung

Die Teilnehmenden an der Weiterbildung zum Resilienzcoach erhalten eine fundierte theoretische Einführung zu Resilienz und Stress. Sie lernen Faktoren kennen, die sich positiv auf eine resiliente Lebensführung auswirken, und reflektieren die eigene Stressbelastung im beruflichen Alltag.

Die Teilnehmenden erwerben die Kompetenz, mit verschiedenen Zielgruppen in der Beratung von jungen Menschen und Erwachsenen Resilienzprofile zu erstellen und daraus Handlungspläne abzuleiten. Sie üben Methoden ein, um mit Kunden\*innen und Patienten\*innen gezielt an ihrer psychischen Widerstandsfähigkeit zu arbeiten und ihnen zu mehr Gesundheit und Zufriedenheit zu verhelfen.

Ziel der Weiterbildung zum Resilienzcoach ist somit der Erwerb von Wissen und eigene Kompetenzen, um die Resilienz im beruflichen Alltag gezielt weiterzuentwickeln.

## Zielgruppe der Weiterbildung

Zielgruppe der Weiterbildung zum Resilienzcoach sind alle Fachkräfte, die im psychosozialen Bereich mit verschiedenen Zielgruppen arbeiten. Unser *E-Learning* Angebot ist zudem besonders interessant für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder mit Betreuungspflichten, die eine längere Abwesenheit unmöglich machen.

- › Lehrkräfte, Beratungslehrkräfte und Direktoren\*innen
- › Fachkräfte im Gesundheitswesen
- › Sozialarbeiter\*innen in diversen Einrichtung
- › Berater\*innen in psychosozialen Beratungsstellen
- › Selbstständige im Bereich Therapie, Coaching und Beratung
- › u. v. m.

## Umfang und Termine

Die Weiterbildung wird in Vollzeit an vier Tagen durchgeführt:

Die Seminarzeiten sind bei den Präsenz- und *E-Learning* Seminaren gleich:

- › 1. Tag: 10:00-18:00 Uhr bzw. 9:00 -17:00 Uhr
- › 2. Tag: 09:00-17:00 Uhr
- › 3. Tag: 09:00-17:00 Uhr
- › 4. Tag: 09:00-15:00 Uhr

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage unter  
» [www.institut-bildung-coaching.de](http://www.institut-bildung-coaching.de)

## Seminarorte

Unsere Seminare finden als *E-Learning* Angebot sowie abwechselnd in folgenden Städten statt:

- › München
- › Köln
- › Leipzig
- › Berlin
- › Hamburg
- › Freiburg
- › Stuttgart

## Kosten

Die Weiterbildung zum Resilienzcoach kostet als Präsenzveranstaltung: **620 Euro**

In den Kosten der Weiterbildung enthalten sind die Seminarunterlagen, das Zertifikat sowie Getränke und Snacks an den Seminartagen.

Die Weiterbildung zum Resilienzcoach kostet als *E-Learning* Seminar: **560 Euro**

In den Kosten enthalten sind die Seminarunterlagen und das Zertifikat als PDF.

## Teilnehmendenanzahl

Die Anzahl der Teilnehmenden bei der Weiterbildung zum Resilienzcoach liegt zwischen 7 und 18.

## Veranstalter

Die Weiterbildung zum Resilienzcoach wird vom Institut für Bildungscoaching veranstaltet.

Das Institut für Bildungscoaching konzipiert, organisiert und betreut die Weiterbildungen und stellt die Zertifikate aus.

## Zertifikat

Bei Abschluss der Weiterbildung erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.

Im Zertifikat werden alle wichtigen Inhalte der Weiterbildung zum Resilienzcoach genannt. Das Zertifikat wird vom Institut für Bildungscoaching ausgestellt.

## Aufbauangebote

Die Weiterbildung zum Resilienzcoach kann einzeln belegt werden. Sie ist außerdem ein Aufbaumodul der Qualifizierung zum\*zur Berater\*in für Stressbewältigung und kann hierfür angerechnet werden. Die Aufbaumodule können als Präsenzseminare oder als *E-Learning* Seminare absolviert werden. Auch Mischungen sind möglich.

## Inhouse-Schulungen

Alle Seminare können auf Anfrage als Inhouse-Schulungen gebucht werden.

## Fördermöglichkeiten

Wir nehmen Bildungs- und Qualifizierungsschecks vieler Bundesländer an. Sprechen Sie uns an!

## Anmeldung

Sie können sich online unter [www.institut-bildung-coaching.de](http://www.institut-bildung-coaching.de) anmelden.

## Fragen

Wir beraten Sie gerne und beantworten Ihre Fragen. Sie können uns eine E-Mail schreiben oder zu unseren Sprechzeiten anrufen.

Antworten auf häufig gestellte Fragen finden Sie auch in unseren FAQs auf der Homepage.

## Sprechzeiten

montags bis freitags von 9.00-12.00 Uhr und 13.00-15.00 Uhr

(Auch außerhalb der Sprechzeiten sind wir unregelmäßig erreichbar – wir rufen gerne zurück!)

## Kontakt

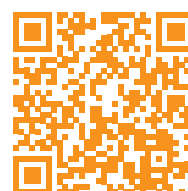
Institut für Bildungscoaching

Berlin - Freiburg - Hamburg - Köln - Leipzig - München - Stuttgart

Fon: 0341-68797984

info@institut-bildung-coaching.de

» [www.institut-bildung-coaching.de](http://www.institut-bildung-coaching.de)



## Folgen Sie uns!

Auf unseren Social Media-Seiten informieren wir Sie über aktuelle Entwicklungen, Wissenwertes, neue Seminare und Rabatt-Aktionen.



### Bewertung durch bisherige Teilnehmer\*innen

- › Weiterbildung zum Resilienzcoach vom 08.02.-11.02.2021 (*E-Learning*)



- › Weiterbildung zum Resilienzcoach vom 28.06.-01.07.2021 (*E-Learning*)

