

# Weiterbildung zum Resilienzcoach für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche sind nicht nur seit der Corona Pandemie stark belastet. Eine neue Studie der Universität Bath zeigt, wie groß die Besorgnis vieler junger Menschen über den Klimawandel und eine unsichere Zukunft ist: Drei Viertel der Befragten gaben an, dass sie die Zukunft für beängstigend hielten, zwei Drittel fühlen sich häufig traurig, ängstlich und besorgt. Laut der Studie kann chronischer Stress aufgrund des Klimawandels das Risiko für psychische und physische Probleme erhöhen. Die heranwachsenden Kinder und Jugendlichen sind also schon jetzt hohen Belastungen ausgesetzt, die Auswirkungen auf ihre psychische Gesundheit haben.

Aus vergangenen Krisen ist jedoch bekannt, dass sich manche Kinder trotz massivsten Belastungen und sehr ungünstigen Bedingungen positiv entwickeln und gesund bleiben – wie schaffen sie das? Dieser Frage ging Emmy Werner in der Kauai Studie von 1955-1999 nach und fand heraus: Kinder, die unter (sozialen) Risikofaktoren aufgewachsen sind und sich trotzdem positiv entwickelt haben, waren besonders resiliente Kinder. Es gibt also bestimmte Faktoren, die die Resilienz der Kinder erhöht haben.

Das Ergebnis der Studie lieferte einen ersten Hinweis auf das Konzept der Resilienz und führte in der Entwicklungspsychologie zu einem Paradigmenwechsel: so wurden nicht mehr nur ausschließlich Risikofaktoren für die kindliche Entwicklung betrachtet, sondern im Rahmen der Salutogenese vor allem auch Schutzfaktoren, die sich positiv auf die kindliche Entwicklung auswirken.

Unter bestimmten Voraussetzungen müssen Krisen in der Kindheit also nicht zwangsläufig zu seelischen Beeinträchtigungen im Erwachsenenalter führen, sondern bieten sogar die Chance, das weitere Leben resilienter zu bestreiten. Durch gezielte Maßnahmen können vorhandene Ressourcen aufgespürt, individuelle Schutzfaktoren identifiziert und entsprechende Resilienzkonzepte erstellt werden. Dabei kommt niedrigschwelligem Angeboten im Kontext von Bildungseinrichtungen sowie Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe eine besondere Bedeutung zu. Resilienz ist dabei nicht nur auf individueller Ebene zu verstehen.

Wir verstehen das Resilienzkonzept umfassender: Resiliente Kinder und Jugendliche wachsen zu resilienten Erwachsenen heran und können eine resiliente Gesellschaft formen, um die Herausforderungen der Zukunft zu bewältigen.

An dieser Stelle setzt die Weiterbildung zum Resilienzcoach für Kinder und Jugendliche an: wie schaffen es pädagogische Fachkräfte, die jungen Menschen bei der Bewältigung ihrer Entwicklungsaufgaben bestmöglich zu unterstützen und deren Widerstandsfähigkeit zu stärken?

Im ersten Teil der Weiterbildung zum Resilienzcoach für Kinder und Jugendliche erhalten die Teilnehmenden eine Einführung zu aktuellen Entwicklungen der Resilienzforschung und zu den zentralen Erkenntnissen aus der wohl bekanntesten Studie von Emmy Werner (Kauai Studie). Anhand dieser Forschungsergebnisse wurde Resilienz erstmals definiert und ableitend wurden Schutzfaktoren benannt: Personenintern bilden u.a. Selbstregulation und Selbstvertrauen, soziale Kompetenzen, Problemlösefähigkeiten und der Umgang mit Stress relevante Kompetenzen, die Kinder und Jugendliche für die erfolgreiche Bewältigung ihrer Entwicklungsaufgaben stärken. In Anlehnung an das salutogenetische Modell werden neben den Risikofaktoren vor allem die Schutzfaktoren der Familie, des Kindes selbst und der Umwelt erarbeitet. Abschließend lernen die Teilnehmenden die Auswirkungen von Stress auf die kindliche Entwicklung und auf Lernprozesse kennen.

Im Mittelpunkt des zweiten Teils der Weiterbildung stehen konkrete Methoden und Strategien zur Steigerung der Resilienz von Kindern und Jugendlichen in den unterschiedlichen Entwicklungsphasen. Je nach Alter, Entwicklungsstand und Kontext stehen Kinder und Jugendliche unterschiedlichen Entwicklungsaufgaben gegenüber, die mit besonderen Risiko- und Schutzfaktoren einhergehen. In praktischen Übungen erarbeiten und reflektieren die Teilnehmenden diese Risiko- und Schutzfaktoren für ihre anvertraute Altersgruppe- und Zielgruppe. Auf Grundlage der erarbeiteten Schutzfaktoren werden resilienzorienteerte Trainingskonzepte und Programme für die unterschiedlichen Kontexte (z.B. Familie, Kita, Schule) erstellt und Beispiele vorgestellt.

Darauf aufbauend wird im dritten Teil der Weiterbildung der Frage nachgegangen, wie diese resilienzfördernden Angebote in Erziehungs- und Bildungseinrichtungen implementiert und umgesetzt werden können. Hierzu haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, individuelle kontextbezogene Handlungspläne zu den Resilienzfaktoren für ihr eigenes Arbeitsfeld zu erstellen, zum Beispiel für die Kindertagesstätte, Schule, Erziehungs- und Familienberatung, Jugendtreffs oder Freizeitangebote. Dies können niedrigschwellige Übungen sein, die in den täglichen Unterricht integriert werden, aber auch konkrete Angebote für Projekttag oder die Möglichkeit von Coachings und Beratungen.

Das „Team Resilienz“ bildet den Rahmen für den vierten Teil der Weiterbildung. Da Kinder und Jugendliche immer in Wechselwirkung mit Ihrem individuellen System betrachtet werden müssen, lernen die Teilnehmenden wichtige Aspekte für die Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Akteuren kennen und üben entsprechende Coachingmethoden ein. Nicht nur eine wertschätzende und transparente Elternarbeit spielt eine zentrale Rolle für die Umsetzung und das Gelingen resilienzfördernder Maßnahmen. Auch die Einbindung und die Art der Zusammenarbeit mit Erzieher\*innen, Lehrer\*innen und Fachkräften der Kinder- und Jugendarbeit trägt dazu bei.

Die Weiterbildung bietet einen Überblick über das Thema Resilienz für Kinder und Jugendliche und eignet sich als Grundlagenseminar.

Für Berater\*innen und Coaches, die mit jungen Erwachsenen und erwachsenen Menschen arbeiten, ist die [Weiterbildung zum Resilienzcoach](#) besser geeignet.

## Zentrale Inhalte der Weiterbildung

### Einführung in die Theorie der Resilienzforschung

Das Konzept Resilienz; aktuelle Entwicklungen der Resilienzforschung; Besonderheiten der Resilienzförderung bei Kindern und Jugendlichen: Neurowissenschaftliche Grundlagen und Entwicklungsaufgaben im Kindes- und Jugendalter; Resilienzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen; das Risiko- und Schutzfaktoren-Modell; das Salutogenetische Modell; Auswirkungen von Stress auf die kindliche Entwicklung und Lernen.

### Resilienz im Entwicklungskontext

Methoden und Strategien zur Steigerung der Resilienz in den unterschiedlichen Entwicklungsphasen (Kindheit, Jugend) und Kontexten (Familie, Kita, Schule, Freizeit); individuelle Schutzfaktoren im jeweiligen Arbeitskontext; Vorstellung von resilienzorientierten Trainingskonzepten und Programmen.

### Implementierung von resilienzfördernden Programmen und Angeboten

Ansatzpunkte resilienzfördernder Maßnahmen in Erziehungs- und Bildungseinrichtungen; Erstellen von individuellen kontextbezogenen Handlungsplänen (z.B. Kindertagesstätte, Schule, Erziehungs- und Familienberatung, Jugendtreffs und Freizeitangeboten) basierend auf den 7 Resilienzfaktoren.

### Resilienzfördernde Elternarbeit und Netzwerkarbeit („Team Resilienz“)

Zusammenarbeit mit Eltern, (früh-) pädagogischen Fachkräften, Lehrer\*innen und Fachkräften der Kinder- und Jugendarbeit; Kennenlernen und Einüben von Coachingmethoden zur Resilienzsteigerung und Stressreduktion; Selbstreflexion und Ressourcenarbeit

## Methoden

Die Weiterbildung zum Resilienzcoach für Kinder und Jugendliche hat einen hohen Praxisbezug: Die Inhalte und 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.

Auch in unseren *E-Learning* Weiterbildungen sind die Trainer\*innen durchgehend live und interagieren mit den Teilnehmenden. Inhalte werden wie gewohnt durch Impulsreferate, unterstützt von PowerPoint-Präsentationen und verschiedene Online-Tools, vermittelt. Ebenso möglich sind Live-Demonstrationen, z. B. von Beratungssituationen, Rollenspiele unter den Teilnehmenden und Kleingruppenarbeit in Break-out-Rooms.

## Ziele der Weiterbildung

Die Teilnehmenden der Weiterbildung zum Resilienzcoach für Kinder und Jugendliche erhalten eine fundierte theoretische Einführung zur Bedeutung der Resilienz und den Auswirkungen von Stress im Kindes- und Jugendalter. Sie lernen verschiedene Methoden zur Steigerung der Resilienz bei Kindern und Jugendlichen kennen, sowie Möglichkeiten und Strategien, zur Umsetzung resilienzfördernder Maßnahmen im pädagogischen Kontext.

Ziel der Fortbildung ist es, die Teilnehmenden zu befähigen die psychische Gesundheit und Resilienz von Kindern und Jugendlichen zu fördern.

## Zielgruppe der Weiterbildung

Die Zielgruppe der Weiterbildung zum Resilienzcoach für Kinder und Jugendliche sind Fachkräfte im pädagogischen Bereich, die mit Kindern und Jugendlichen sowie deren Familien arbeiten. Unser *E-Learning* Angebot ist zudem besonders interessant für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder mit Betreuungspflichten, die eine längere Abwesenheit unmöglich machen. Zudem entfallen Reise- und Übernachtungskosten.

Zur Zielgruppe der Weiterbildung gehören zum Beispiel:

- › Lehrer\*innen, Beratungslehrkräfte und Direktoren\*innen
- › Schulsozialarbeiter\*innen
- › Erzieher\*innen
- › Sozialpädagogen\*innen und Sozialarbeiter\*innen
- › Pädagogische Fachkräfte in der Kinder- und Jugendhilfe
- › Pädagogische Fachkräfte in der Familienhilfe
- › Therapeuten\*innen im Kinder- und Jugendbereich
- › Mitarbeiter\*innen in Familienberatungsstellen
- › Mitarbeiter\*innen im Gesundheitswesen
- › Berater\*innen in psychosozialen Beratungsstellen
- › Coaches und Berater\*innen
- › Ehrenamtliche Helfer\*innen
- › u.v.m.

Es gibt keine formalen Zugangsvoraussetzungen. Das Seminar steht allen Interessierten offen.

## Umfang und Termine

Die Weiterbildung zum Resilienzcoach für Kinder und Jugendliche findet an vier Tagen statt und umfasst 30 Stunden (inkl. Pause) bzw. 33 UE (exkl. Pause).

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

- › 1. Tag: 09:00-17:00 Uhr bzw. 10:00-18:00 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:

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

## Kosten

Die Weiterbildung zum Resilienzcoach für Kinder und Jugendliche kostet als Präsenzveranstaltung: **650 Euro**

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

Weiterbildung zum Resilienzcoach für Kinder und Jugendliche kostet als **E-Learning** Seminar: **590 Euro**

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

## Teilnehmendenanzahl

Die Anzahl der Teilnehmenden bei der Weiterbildung liegt zwischen 6 und 20.

## Veranstalter

Die Weiterbildung zum Resilienzcoach für Kinder und Jugendliche 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 für Kinder und Jugendliche genannt. Das Zertifikat wird vom Institut für Bildungscoaching ausgestellt. Bei **E-Learning** Seminaren wird Ihnen das Zertifikat als PDF-Dokument zur Verfügung gestellt. Bitte beachten Sie: Das Zertifikat wird ausschließlich bei einer vollständigen, aktiven Teilnahme ausgestellt.

## Aufbauangebote

Die Weiterbildung zum Resilienzcoach für Kinder und Jugendliche kann einzeln belegt werden. Sie ist außerdem ein Aufbaumodul der [Ausbildung zum\\*zur Systemischen Kinder- und Jugendberater\\*in](#) 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. Stellen Sie jetzt Ihre [unverbindliche Anfrage!](#)

## AZAV Trägerzulassung und Fördermöglichkeiten

Als staatlich geprüfter Weiterbildungsträger unterliegen unsere Seminare höchsten Qualitätsstandards und sind förderbar. Sprechen Sie uns an!



## 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

*E-Learning* - Berlin - Köln - Hamburg - München - Leipzig - Freiburg - 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 für Kinder und Jugendliche 10.02.-13.02.2025 (*E-Learning*)
- › Weiterbildung zum Resilienzcoach für Kinder und Jugendliche 02.09.-05.09.2024 (Präsenz)

GESAMTNOTE:

1,1

GESAMTNOTE:

1,1