Dipl. Resilienztrainer

Beschreibung und Nutzen

„Diamanten sind Menschen, die wissen, dass das Leben manchmal ein bisschen an einem reiben muss, damit man wieder richtig glänzt.“ -Tobias Beck

Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit der Resilienz. Dies beschreibt, an die eigenen Ressourcen anzuknüpfen und mit der psychischen Widerstandskraft auch Krisen und Herausforderungen souverän zu meistern.

Durch die ständigen Lockdowns aufgrund der Corona Pandemie sind wir alle vor große Herausforderungen gestellt. Die Resilienz hat Tools um die eigenen Schutzfaktoren zu aktivieren und zu trainieren.
Denn die von außen einwirkenden Stressfaktoren haben eine starke Wirkung auf unsere Psyche, Gesundheit und Beziehungen. Umso anstrengender ist es jetzt optimistisch in die Zukunft zu blicken, positiv zu denken, Ziele zu kreieren und Akzeptanz zu praktizieren.

Resilienz bedeutet nicht, sich komplett vor schwierigen Situationen zu schützen. Denn auch resiliente Menschen erleben jetzt Krisen. Doch sie nehmen solche Extremsituationen anders wahr und bewerten sie anders! Die Kompetenz, auch bei Herausforderungen beide Seiten der Medaille zu sehen, hilft letztendlich besser mit ihnen umzugehen.

Inhalte

Resiliente Menschen sehen das Positive und haben einen realistischen Optimismus. So gehen sie nachsichtig mit anderen um und sind bei Einschätzungen dennoch nicht ‚blauäugig‘. Wenn Menschen resilient sind, dann vertrauen sie auf ihre eigenen Stärken und führen nicht jeden Fehler auf die eigene Persönlichkeit zurück. Misserfolge und auch Erfolge werden realistischer eingeschätzt. Kontrolle über eigene Emotionen ist ein wichtiger Resilienzfaktor. Mit ihm lassen sich resiliente Menschen auch unter Stress nicht von Gefühlen übermannen. Diese Fähigkeit der Selbststeuerung wird auch Statemanagement genannt und ist für die eigene Selbstwirksamkeit wichtig.

Resiliente Menschen gehen gelassener mit Veränderungen um. Sie akzeptieren schneller Gegebenheiten und erkennen ihre eigenen Handlungsspielräume. Wenn Menschen resilienter sind, dann konzentrieren sie sich nicht nur auf Probleme, sondern suchen auch nach guten und realistischen Lösungsansätzen. Sie wertschätzen sowohl das Problem als auch den Weg zur Lösung. Resiliente Menschen nehmen Hilfe an und lernen auch aus den Fehlern anderer. Sie vertrauen auf Unterstützung.

Sandra Kalista, BA

Sozialarbeiterin
(FH Linz Soziale Arbeit)

eingetragene Mediatorin
(Institut MIT)

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
(Institut MIT)

Andrea Maria Gschiel

Unternehmensberaterin

Systemische Supervisorin
(Institut MIT)

Eingetragene Mediatorin
(Institut MIT)

Lebens- und Sozialberaterin
(Institut MIT)

Der Bogen des Zen

Silva Mind Control Absolventin
(Jose Silva)

Systemisches Coaching & Familienaufstellung und Organisation
(Reinhard Lier / Hellinger)

Buddhistische Psychologie und mittlerer Weg (Dalai Lama)

Dipl. Kindermentaltrainerin
Dipl. Mentaltrainerin

Dipl. PSB

edyoucation
Aus- & Weiterbildungs GmbH

Zielgruppe

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die...

- in der systemischen erlebensorientierten Arbeit mit Menschen selbstständig oder im Angestelltenverhältnis tätig werden wollen.
- eine Neuorientierung oder eine zusätzliche Qualifikation für ihre bisherige Tätigkeit anstreben.
- oder sich umfassende Grundlagen für die eigene Persönlichkeitsentwicklung aneignen möchten.

Termine:

- **Modul 1** - 15.10.-17.10.2021
- **Modul 2** - 19.11.-21.11.2021
- **Modul 3** - 14.01.-16.01.2022
- **Modul 4** - 26.05.-29.05.2022*
- **Modul 5** - 18.03.-20.03.2022
- **Modul 6** - 24.06.-26.06.2022
- **Modul 7** - 26.08.-28.08.2022
- **Modul 8** - 24.09.2022**

FR: 14:00-19:00 Uhr

SA: 09:00-19:00 Uhr

SO: 09:00-14:00 Uhr

*Modul 4:

Do, 17:00 Uhr - So, 13:00 Uhr

**Modul 8:

09:00-17:00 Uhr

Module (172 Einheiten)

Modul 1 (21 EH): Einführung in die sieben Säulen der Resilienz

Realistischer Optimismus, positives Mindset, Gedankenhygiene, Salutogense

Modul 2 (21 EH): Selbstwirksamkeit

Ressourcenmodelle, Gefühlsregulation, Selbst- und Fremdwahrnehmung

Modul 3 (21 EH): Die Lösungskompetenzen

Stressmangement, systemische Methoden, Selbstcoaching

Modul 4 (40 EH): Mein Leben, meine Verantwortung (Selbsterfahrung)

Aussteigen aus der Opferfalle, Selbstreflexion, eigene Verantwortung übernehmen

Modul 5 (21 EH): Soziale Kompetenz - Beziehung gestalten

Dynamiken erkennen und neu gestalten, Konfliktlösung, Mediation

Modul 6 (21 EH): Akzeptanz

Loslassen, Zulassen, Methodik

Modul 7 (21 EH): Zukunft gestalten

Integrität, authentisch durchs Leben, deine Vision

Modul 8 (6 EH): Abschluss

Voraussetzungen:

Abgeschlossene Berufsausbildung
Mindestalter 25 Jahre

Infos

Teilnehmer	8-15 Personen
Kursort	**Shep-Zentrum, Hehenberg 5, 4851 Gampern** Modul 4 „Selbsterfahrung“: Sulzaustube
Abend-ausbildung	Jeweils Mittwoch, beginnend mit 19.05.2021, 18:30-21:30 Uhr
Kosten	**€ 3.490,-** Inkl. Arbeitsunterlagen, Pausenerfrischungen und Zertifikat (exkl. Modul 4: „Selbsterfahrung“)
Prüfung	Erarbeitung, Dokumentation und Präsentation von drei eigens erstellten Fallbeispielen. Erstellung und Abgabe einer schriftlichen Arbeit

edyoucation
Aus- & Weiterbildungs GmbH