



Diplomausbildung

Ganzheitliche Resilienztrainerin
Ganzheitlicher Resilienztrainer



Unter Resilienz versteht man schwierige Herausforderungen zu überwinden, gesund zu bleiben und sogar gestärkt hervorzugehen. Die Nachfrage nach Expertinnen und Experten steigt im persönlichen sowie im beruflichen Bereich stetig an.





In dieser ganzheitlichen Ausbildung lernen Sie die Widerstandskraft auf drei Ebenen zu stärken: durch körperliche, mentale und emotionale Ausgeglichenheit. Sie erlangen ein Grundlagenwissen zum Thema Resilienz, Sie stärken ihre persönliche Resilienz, um authentisch als Resilienztrainerin zu agieren und werden befähigt Resilienztrainings in Ihrem Tätigkeitsfeld durchzuführen.

Zielgruppen:

- Interessierte, die Ihre persönliche Resilienz stärken wollen
- Berufliche Weiterbildung: Pädagoginnen/Pädagogen, Kinesiologinnen/Kinesiologen, Trainer/innen, Führungskräfte und Personalentwickler/innen
- Personen, die eine selbständige Tätigkeit anstreben

Termine			
Modul 1	Hyperton X	Fußsensoren	22.9.2017
		Hyperton X 1	23.9. – 24.9.2017
		Hyperton X 2	21.10. – 22.10.2017
		Hyperton X Lern und Veränderungsprozesse	5.1. – 6.1.2018
Modul 2	Mentale Stärkung	2018	
Modul 3	Resilienz - gestärkt Veränderungsprozessen begegnen		7.10 – 8.10.2017
Modul 4	Beziehungsgestaltung als Kraftquelle		7.4. – 8.4.2018
Modul 5	Resilienztraining und Einsatzmöglichkeiten		3.8. -4.8.2018
Modul 6	Abschluss		22.9.2018



Modul 1 Praxistool

Basisausbildung in [Brain Gym](#) oder
Basisausbildung in [Hyperton X](#) oder
Basisausbildung in Touch for Health

Dauer: 3 x 2 Tage

Modul 2 Praxistool

Alternatives Seminar (zu oben) aus Brain Gym oder Hyperton X oder Touch for Health

Dauer: 2 Tage

Freiwillig können weiterführende Advanced Module belegt werden, die jedoch keine Voraussetzung für den Abschluss darstellen

Sie werden je nach gewünschtem Tätigkeitsfeld und Zielgruppen (Einzelsetting, Gruppen, Betriebliche Gesundheitsförderung, Kinder und Jugendliche, Erwachsenenbildung) über passende Methoden beraten.

Inhalte:

- ✓ Widerstandskraft stärken mit körperorientierten Interventionen
- ✓ Ein ausgeglichenes Energieniveau halten
- ✓ Wahrnehmung und Achtsamkeitstraining
- ✓ Emotionen beruhigen
- ✓ Ängste abbauen – Blockaden lösen
- ✓ Förderliche Denkmuster kreieren
- ✓ Muskelverspannungen lösen - Stressabbau
- ✓ Flexibilität entwickeln - in Bewegung kommen
- ✓ Gehirn -Geist integration



Modul 3

Resilienz - gestärkt Veränderungsprozessen begegnen

- ✓ Grundlagen der Resilienzforschung
- ✓ Eigene Resilienz reflektieren, ein salutogenetisches Profil erstellen
- ✓ Lösungsfokussierte Gesprächsführung
- ✓ Ziele definieren, Visionen entwickeln, Sinn finden
- ✓ Komplexität von Systemen: System Organisation, System Familie, System Körper
- ✓ Widerstandskraft stärken in Zeiten ständigen Wandels
- ✓ Tools zur Resilienzstärkung

Dauer: 2 Tage

Modul 4

Beziehungsgestaltung als Kraftquelle

- ✓ Beziehungsgestaltung aus neurowissenschaftlicher Sicht
- ✓ Gute Beziehungen: zu sich selbst, zu anderen, zu Lebensfeldern (vgl. Dr. Harald Merl, der Traum vom gelungenen Selbst)
- ✓ Wertehierarchien - Person, Gruppe, Organisation
- ✓ Resiliente Teams - Führung und Resilienz - Resiliente Organisationen
- ✓ Tools zur Resilienzstärkung – Grenzen. Cool down Strategien

Dauer: 2 Tage

Modul 5

Resilienztraining und Einsatzmöglichkeiten

- ✓ Resilienz als Burnoutvorsorge
- ✓ Resilienz zur Gesundheitsförderung
- ✓ Resilienztraining mit körperorientierten Methoden
- ✓ Resilienz im gewählten Tätigkeitsfeld

Dauer 2 Tage



Modul 6

Abschließen und Positionierung

- ✓ Projektpräsentation
- ✓ Eigene Resilienz reflektieren - Evaluation
- ✓ Positionierung als Resilienztrainer/in

Dauer: 1 Tag

Umfang:

15 Ausbildungstage 120 Einheiten

3 Treffen in Peergroups zwischen den Modulen (nach Wunsch werden Übungsabende angeboten)

Einzelsupervision mindestens 4 Einheiten

Literaturstudium

Energieausgleich: 2170€

(Wenn sie die Ausbildung mit einem Diplom abschließen wollen und im vorhinein bezahlen, bekommen Sie einen ermäßigten Preis von 1950€)

Die Prüfungsgebühr von 150€ ist im Preis nicht inbegriffen, ebenso verpflichtende Supervisionsstunden.

Upgrade für Kinesiologinnen und Kinesiologen:

Voraussetzung: 1 Basisausbildung + 1 Seminar einer zusätzlichen Methode (siehe Modul 1, 2)

7 Ausbildungstage 56 Einheiten

Energieausgleich: 1050€

Abschluss:

Verfassen einer Diplomarbeit - Planung und Durchführung eines Resilienzprojekts

Zertifizierung zur diplomierten ganzheitlichen Resilienztrainerin/zum diplomierten ganzheitlichen Resilienztrainer



Referentinnen:

[Elisabeth Peitl](#), MA, BEd: Ganzheitliche Resilienztrainerin, Kinesiologin, Supervisorin, Lehrende der pädagogischen Hochschule der Diözese Linz

[Ingeborg Holl](#), MA: Resilienztrainerin, Unternehmensberaterin, Dipl. Coach, Supervisorin

[Anfragen](#)

Kontakt:

4490 St. Florian - office@lichtblicke4you.at – www.lichtblicke4you.at - 069910388854