



Diplomausbildung

Blended Learning – online + Präsenz

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, Coaches, Führungskräfte und Personalentwickler/innen
- Personen, die eine selbständige Tätigkeit anstreben

Diese Ausbildung wird als **Blended learning** Angebot konzipiert.

Es wird Ihnen ein strategischer Mix aus Präsenzphasen und e-learning Sequenzen geboten.

Somit können Sie sich ortsunabhängig weiterbilden und den Ausbildungsverlauf individuell gestalten.



Präsenzphasen			
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
	Brain Gym auf Anfrage		
Modul 2	Mentale Stärkung		2018
Modul 6	Abschluss		2 Termine 2018

E-Learning	
Modul 3	Digitale Vermittlung der Lerninhalte und Selbsterfahrungstools:
	<ul style="list-style-type: none"> 📄 Folien, pdf 📻 podcasts (Audiodateien) 📺 Videos
Modul 4	Pro Modul erfolgt ein Austausch mit der Referentin (3Einheiten) Sie können aus drei Möglichkeiten wählen
Modul 5	<ul style="list-style-type: none"> 📞 Skype 📞 Telefon 📞 Face to face <p>Über den Einsatz einer Social Software können Sie jederzeit Fragen stellen und sich mit Kolleginnen, Kollegen und Referentinnen austauschen.</p>



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

Mentale Stärkung

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

- ✓ 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

Blended Learning

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, Konfliktkompetenz

Blended Learning

Modul 5

Resilienztraining und Einsatzmöglichkeiten

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

Blended Learning



Modul 6

Abschließen und Positionierung

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

Dauer: 1 Tag

Umfang:

120 Einheiten

Austausch: Social media (nach Wunsch werden Übungsabende angeboten)

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.

Upgrade für Kinesiologinnen und Kinesiologen:

Voraussetzung: Modul 1 und Modul 2

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