



Diplomausbildung

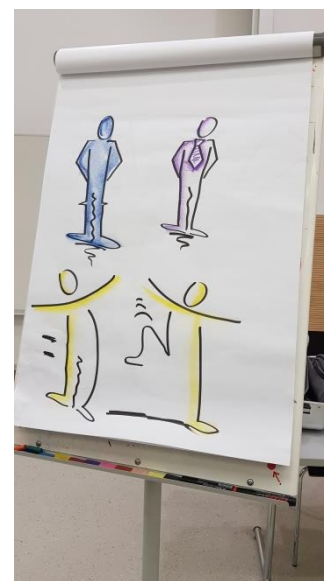
Systemische Ressourcetrainerin Systemischer Ressourcetrainer



In Zeiten des Wandels und der rasanten Beschleunigung ist es förderlich Flexibilität und Gelassenheit zu stärken, wahrnehmen was da ist und diese freigelegten Talente als Ressourcen einzusetzen und zum körperlichen, mentalen und emotionalen Ausgleich zu nutzen. Die Nachfrage nach Expertinnen und Experten steigt im persönlichen sowie im beruflichen Bereich stetig an.

Zielgruppen

- Interessierte, die Ihre persönliche Resilienz stärken und ihre Handlungsmöglichkeiten ressourcenorientiert erweitern wollen.
- Berufliche Weiterbildung: Personen, die in ihrem Tätigkeitsbereich mit Klientinnen/Klienten arbeiten: Pädagoginnen/Pädagogen, Personen im Pflegebereich, Kinesiologinnen/Kinesiologen, Trainer/innen, Coaches
- Führungskräfte und Personalentwickler/innen
- Personen, die eine selbständige Tätigkeit anstreben





Hier lernen sie ihr Körpersystem mit kinesiologischen Methoden auszugleichen, Hindernisse zu lösen, in ein Feld der Handlungsmöglichkeiten einzutauchen, um ihre Widerstandskraft zu entwickeln und Ziele zu verwirklichen.

Sie werden befähigt für Gruppen, Teams und Organisationen Trainings durchzuführen.



Wahrnehmungs- und
körperbasierte Interventionen





Modul 1 Praxistool

Basisausbildung in [Hyperton X](#)

Hypertone (verspannte) Muskeln und Gewebe haben eine tiefgreifende Wirkung auf den Körper. Sie sind Störsender und blockieren die Körper-Kopf-Kommunikation. In dieser Arbeit werden hypertone Muskeln lokalisiert und mit speziellen Techniken entspannt. Der Abbau der Spannung bewirkt den Abbau von emotionalem Stress und Lernblockaden. Eine bessere Verschaltung der Sinne erleichtert die Fokussierung auf gesteckte Ziele und erhöht die Gehirnintegration. Das Energiesystem wird ausgeglichener und die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit erhöht.

Hyperton X 1

Hyperton X 2

Hyperton X Lern- und Veränderungsprozesse

Dauer: 3 x 2 Tage

Zertifikat der Kinesiologie Foundation

Modul 2 Praxistool

Wahrnehmung und Achtsamkeit

Dauer: 2 Tage

Inhalte - Praxistools:

- ✓ 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 Gestärkt Veränderungsprozessen begegnen

- ✓ Grundlagen der Resilienzforschung
- ✓ 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)
- ✓ Ressourcenorientierung in Teams und Organisationen
- ✓ Neuroleadership
- ✓ Ressourcentraining: Grenzen. Cool down Strategien

Dauer: 2 Tage

Modul 5 Ressourcentraining und Einsatzmöglichkeiten

- ✓ Resilienz als Burnoutvorsorge
- ✓ Systemisches Ressourcentraining in der Gesundheitsförderung
- ✓ Systemisches Ressourcentraining mit Wakobi – wahrnehmungs- und körperbasierten Interventionen
- ✓ Systemisches Ressourcentraining im gewählten Tätigkeitsfeld

Dauer: 2 Tage

Modul 6 Abschließen und Positionierung

- ✓ Projektpräsentation
- ✓ Eigene Resilienz reflektieren - Evaluation
- ✓ Positionierung als systemische Ressourcentrainer/in

Dauer: 1 Tag



Umfang

15 Ausbildungstage 128 Einheiten

3 Treffen in Peergroups zwischen den Modulen: 15 Einheiten (nach Wunsch werden Übungsabende angeboten)

Einzelsupervision mindestens 4 Einheiten

Literaturstudium

Trainerin:



Elisabeth Peitl, MA BEd

Ganzheitliche Resilienztrainerin, Supervisorin, Kinesiologin,
Unternehmensberaterin, Systemische Strukturaufstellungsleiterin
Lehrende der Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz

„Folge deinem Traum, sing deine Melodie, mal in deinen Farben und du wirst es lieben dein Leben.“

Abschluss:

Verfassen einer Diplomarbeit - Planung und Durchführung eines Projekts

Zertifizierung zur diplomierten systemischen Ressourcetrainerin/
zum diplomierten systemischen Ressourcetrainer



[Zur Anmeldung WIFI Linz](#)