



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.

Förderliche Resilienzfaktoren können trainiert werden, womit Sie mit Veränderungen erfolgreich umgehen lernen.

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 Trainerin zu agieren und werden befähigt kleine Resilienztrainings in Ihrem Tätigkeitsfeld (Gruppen, Organisationen, Einzelsetting) durchzuführen.

Ablauf

In 3 Modulen stärken Sie Ihre innere Widerstandskraft.

1 Präsenzmodul Body and Mind Integration

2 Module online: Abendtermine werden mit der Gruppe vereinbart.

Kosten: 1080€, HX1 Absolvent*innen 760€

Für wen ist die Ausbildung geeignet?

Coaches, Pädagog*innen, Trainer*innen, Kinesiolog*innen, Teams, Führungskräfte, Interessierte zur Stärkung der eigenen Resilienz, auch für Bildungskarenz geeignet - Anzahl der Einheiten auf Anfrage.

Inhalte

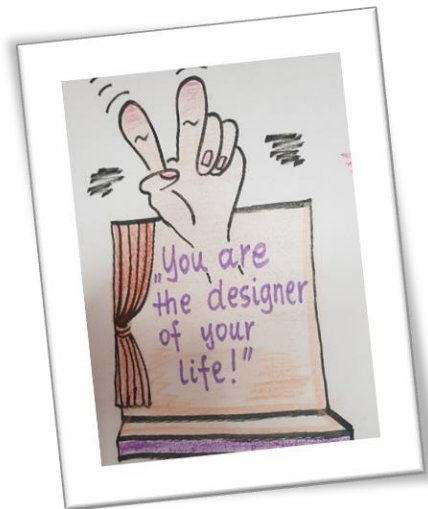
Resilienz - gestärkt Veränderungsprozessen begegnen



- ✓ Grundlagen der Resilienzforschung
 - ✓ Eigene Resilienz reflektieren, ein salutogenetisches Profil erstellen
 - ✓ Stressphysiologie - Aus der Stressspirale aussteigen in die Spirale der Freude eintauchen: Aufmerksamkeit auf Gelungenes;
 - ✓ Lösungsfokussierte Gesprächsführung - Fragetechniken
 - ✓ Ziele definieren, Visionen entwickeln, Sinn finden – Lebensabsichten
-
- ✓ Spiral Dynamics – Komfortzone erweitern, neue Gewohnheiten sich aneignen
 - ✓ Dynamiken von Systemen erkennen und Ausgleich visualisieren:
System Organisation, System Familie, System Körper aufstellen

Resilienztraining und Einsatzmöglichkeiten

- ✓ Selfcare dein individueller Weg: „You are the designer of your life“
- ✓ Individuelle und kollektive Kraftquellen entdecken – ein ausgeglichenes Energieniveau halten
- ✓ Spiral Dynamics – Lösungsorientierung durch Perspektivenvielfalt
- ✓ Typbestimmung und Chakrenausgleich für dein authentisches Sein
- ✓ Deine Story: kreierte dir deine kraftvolle Geschichte (Timeline, Drehbuch umschreiben)
- ✓ Bewusster Einsatz von Geschwindigkeiten – dein förderliches Tempo
- ✓ In Resonanz gehen und gemeinsam Ideen und Lösungen kreieren



Abschließen und Positionierung

- ✓ Eigene Resilienz reflektieren - Evaluation
- ✓ Positionierung



Kontakt: Elisabeth Peitl, MA, BEd

office@lichtblicke4you.at - <https://lichtblicke4you.at> - 069910388854