



Resilienztraining - Modul 1R



Ausbildung zum Kursleiter für Resilienz

Die Ausbildung zum Kursleiter für Resilienz vermittelt Ihnen Kenntnisse und Wissen rund um Resilienzfaktoren und Ressourcen. Der Satz „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“ stammt vom österreichischen Neurologen und Psychiater Viktor E. Frankl. Er begründete die Logotherapie, in deren Mittelpunkt er den Lebenssinn und die Resilienz stellte. Dass Sinnerfüllung auch in Krisenzeiten möglich ist und Menschen in die Lage versetzt, seelisch heil zu bleiben, ist Bestandteil seiner Forschung gewesen.

Das Modul 1R – Kursleiter für Resilienz bietet ein Konzept, das sich an den Resilienzfaktoren orientiert und verschiedene Reflexionsmöglichkeiten bereit hält, sich die eigenen Ressourcen bewusst zu machen. Sie erhalten Anregungen, Impulse und Übungen für die Arbeit mit Gruppen und Einzelpersonen (für diejenigen, die im Coaching tätig sind).

Werte prägen uns Menschen und geben uns Halt und Orientierung im Leben. Sinnhaftigkeit und Ziele sind wichtige Stützen, die uns Kraft geben und die Richtung weisen. Erfahren Sie bei dieser Fortbildung zum Kursleiter für Resilienz wie Ressourcen aufgedeckt werden und diese dem Menschen als Resilienzfaktoren Mut und Zuversicht geben können.

Es ist möglich Gedanken in eine konstruktive sowie vor allem positive Richtung zu lenken, wobei es dabei nicht um Schönfärberei geht, sondern um ein bewusstes Reflektieren der Gedanken und der daraus entstehenden Verhaltensweisen. Diese positive Grundhaltung wird auch als „Realistischer Optimismus“ bezeichnet.

Selbsterkenntnis – Annehmen der Realität

Was hält uns davon ab unseren eigenen Weg zu gehen, während Andere scheinbar mühelos zum Erfolg kommen? Und selbst gelingt das nur teilweise oder nur mit großen Widerständen. Die Gründe dafür sind vielfältig und liegen in der Regel in der Vergangenheit und den dazugehörigen

Bewertungen und Glaubenssätzen. Einige davon sind Blockaden, Ängste, zerstörerische Gedankenmuster und eine Vielzahl negativer Glaubenssätze.

Bevor eine Zielorientierung starten kann, geht es als erstes um das Erkennen der Wirksamkeit der eigenen Gedanken. Denn unser Denken erzeugt unsere Wirklichkeit. Es ist daher auch kein Wunder, dass Menschen, die permanent nörgeln, neidisch sind und deren Stimmung insgesamt negativ geprägt ist, alles andere als erfolgreich und glücklich im Leben sind.

Inhalte

- Was ist Resilienz
- Resilienz – Definition und Erläuterung des Begriffs
- Zentrale Merkmale von Resilienz
- Ursprünge der Resilienzforschung
- Übersicht der Resilienzmodelle
- Risiko- und Schutzfaktorenmodell
- Resilienzfaktoren / Ressourcen
- Faktoren der Resilienz: Selbstwirksamkeitserwartung, realistischer Optimismus, gedankliche Distanzierungsfähigkeit, Erleben positiver Emotionen, Selbstwertgefühl, Entwicklung persönlicher Sinn-, Wert- und Zielorientierungen, Kohärenzsinn
- Beispiele für Resilienz aus dem Leben | Best Practice
- Übungen, Impulse und Inspirationen

Dauer

3 Tage, 32 UE / 24 Std.

Abschluss

Zertifikat „Kursleiter für Resilienz“

Aktuelle Termine unter

www.fitmedi-akademie.de