



Foto © lightwavemedia / Fotolia.com

## Resilienzcoaching - zahlreiche Module



### Ausbildung zum Resilienzcoach / Resilienzpädagogen

**D**ie Ausbildung zum Resilienzcoach bietet Ihnen ein großes Portfolio an Interventionsmaßnahmen und Möglichkeiten zur Stärkung der Resilienz. Die Psychologie beschreibt Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit als Resilienz. Der Wortursprung kommt sowohl aus dem Englischen (resilience = Elastizität, Strapazierfähigkeit), als auch aus dem Lateinischen (resilere = abprallen).

haben jedoch den Blick auf Schutzfaktoren und Ressourcen, welche sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen auswirken.

#### Ausbildungskonzeption

Bei der Weiterbildung zum Resilienzcoach erlernen Sie, wie man mit verschiedenen Methoden und Techniken ein sinnvolles und funktionierendes Resilienztraining und -coaching durchführt.

Wir bieten Weiterbildungen, die modular aufgebaut sind, wie auch das Ausbildungspaket zum Resilienzcoach. Es ist möglich, dass Sie selbst wählen, wann Sie welches Modul belegen und den finanziellen und zeitlichen Rahmen, auch durch Einzelbuchung sehr individuell gestalten. Wenn Sie alle erforderlichen Module absolviert haben, erhalten Sie zu den jeweiligen Einzelzertifikaten auch das Zertifikat Resilienzcoach.

Menschen, die im Sinne der Salutogenese denken und handeln, beobachten auch andere und decken auf, wie diese trotz widriger Umstände gesund bleiben. Sie konzentrieren sich dabei auf die Förderung von Schutzfaktoren und Widerstandsressourcen, statt sich auf die Verhinderung von Risiken zu fokussieren.

Das Konzept der Resilienz basiert auf dem Salutogenese-Konzept von Aaron Antonovsky. Die beiden Konzepte unterscheiden sich in der eingenommenen Perspektive,

**Abschluss**  
Zertifikat „Resilienzcoach“

sowie  
„Meditationslehrer“  
„Stressmanagement Trainer“\*  
„Kursleiter für Resilienz“  
„Kursleiter für Mentales Training“  
„Achtsamkeitstrainer“

zusätzlich Teilnahmebestätigung  
„Systemisches Coaching“

**mit Modul 5A**

**Abschluss**  
Zertifikat „Resilienzpädagoge“

zusätzlich „Train the Trainer“

**inkl. BONUSMATERIAL eLearning**  
**Trainerwerkstatt: Existenzgründung**  
**& Marketing + Stimmtraining**

\*Konzept  
§ 20 SGB V siehe FAQ

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)

## Resilienzforschung

In der Forschung wird das Thema Resilienz sowohl aus der entwicklungspsychologischen Perspektive als auch aus der soziologischen und der biologischen untersucht. Inhalt der Forschung sind sogenannte schützende (protektive) Faktoren, welche in psychologische und nicht-psychologische (z.B. materielle, soziale, sozio-ökonomische und biologische) unterschieden werden.

## Resilienz in der Praxis

Die Resilienz ist in verschiedenen Lebenskontexten von Bedeutung: in Extremsituationen, den normalen Lebenszyklus mit seinen Herausforderungen und Krisen sowie auch in Unternehmen. Al Siebert berichtet in seinem Buch „The Survivor Personality“ (deutsche Version „Erfolgreich Krisen bewältigen. Eine Anleitung zum Überleben“) von Menschen, die Extremsituationen erlebt haben, wie z.B. Kriegsrückkehrer oder Überlebende von Naturkatastrophen.

Nach der Weiterbildung zum Resilienztrainer können Sie Ihre Teilnehmer und Klienten unterstützen, sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden, neue Handlungs- und Denkweisen auszuprobieren und durch Perspektivwechsel flexibler mit Herausforderungen und Schwierigkeiten umzugehen.

Sie erlernen, wie Sie Entspannungstechniken und Meditationen anleiten, wie Stressbewältigung funktioniert und wo Burnout Präventionsberatung ansetzt, wie man klare Zielsetzungen entwickelt, Bewusstwerdung unterstützt sowie Kommunikationstraining und wertschätzende Kommunikation. Mit den entwickelten Kompetenzen haben Sie die Fähigkeit, individuell auf die Klienten und Teilnehmer einzugehen und vielfältige Lösungsansätze und Hilfestellungen aufzuzeigen.

## Beispiel zu Resilienz

Um 1920 hatte ein Kalifornier die Idee, Filme mit sprechenden Tieren zu produzieren und erhielt von einem Investor einen Jahresvertrag für die Produktion der Cartoon-Serie „Oswald der lustige Hase“. Entgegen aller Prognosen wurde die Serie ein voller Erfolg, jedoch war diese nicht durch Kopierrechte geschützt. Dies führte zu einem Rechtsstreit zwischen dem Illustrator und seinem Auftraggeber um die Filmrechte, den der Künstler verlor.

Er war enttäuscht, hatte seinen einzigen großen Kunden verloren und blieb mit einem Berg von Schulden zurück. Aber anstatt sich zurückzuziehen überlegte er, wie er sich in Zukunft unabhängiger von den Investoren machen konnte und kreierte einen neuen Cartoon mit dem Namen „Mickey Mouse“. Ein Riesenerfolg, der noch immer andauert.

Nach der Weiterbildung zum Resilienztrainer können Sie Ihre Teilnehmer & Klienten unterstützen sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden, neue Handlungs- & Denkweisen auszuprobieren und durch Perspektivwechsel flexibler mit Herausforderungen und Schwierigkeiten umzugehen.

Sie erlernen wie Sie Entspannungstechniken und Meditation anleiten, wie Stressbewältigung funktioniert und wo Burnout Präventionsberatung ansetzt. Wie man klare Zielsetzungen entwickelt, Bewusstwerdung unterstützt sowie Kommunikationstraining und wertschätzende Kommunikation sind. Mit den entwickelten Kompetenzen haben Sie die Fähigkeit individuell auf die eingehen und vielfältige Lösungsansätze und Hilfestellungen aufzeigen.

Resiliente Menschen haben die Kompetenz auf die Anforderungen, die wechselhafte Situationen mit sich bringen, flexibel zu reagieren, was insbesondere dann ein Vorteil ist, wenn der äußere und innere Druck der Belastungen steigt.

Resiliente Menschen haben die Kompetenz, auf die Anforderungen, die wechselhafte Situationen mit sich bringen, flexibel zu reagieren, was insbesondere dann ein Vorteil ist, wenn der äußere und innere Druck der Belastungen steigt.

## Resilienzcoach - Ausbildungspaket mit 4E

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Stressmanagement Trainer\* - Modul 1E | 3-tägig + Blended Learning
- Kursleiter für Resilienz - Modul 1R | 3-tägig
- Kursleiter für Mentales Training - Modul 4AN | 3-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 2-tägig

zusätzlich

- Systemisches Coaching - Modul 4E (1+2) | 3+2-tägig

## Resilienzpädagoge - Ausbildungspaket mit 5A

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Stressmanagement Trainer\* - Modul 1E | 3-tägig + Blended Learning
- Kursleiter für Resilienz - Modul 1R | 3-tägig (ab 2023)
- Kursleiter für Mentales Training - Modul 4AN | 3-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 2-tägig

zusätzlich

- Train the Trainer - Modul 5A | 2-tägig

## Voraussetzungen

Um das Zertifikat „Resilienzcoach“ oder das Zertifikat „Resilienzpädagoge“ zu erhalten, ist es notwendig die genannten Ausbildungsmodule zum jeweiligen Ausbildungspaket abgeschlossen zu haben.

---

\*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfadens Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie unter „Häufig gestellte Fragen“

---