



Foto © Yuri Albul / Fotolia.com

## Resilienztraining - Module 1B, 1E, 1H, 8A und 6A



### Ausbildung zum Resilienztrainer

**D**ie Ausbildung zum Resilienztrainer ist ein Ausbildungspaket, das die verschiedenen Faktoren der Resilienz durch die Kombination von Ausbildungsmodulen.

Der Begriff Resilienz steht für Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit und die Bereitschaft für Veränderung. Wir Menschen haben die bemerkenswerte Fähigkeit, uns von Tiefschlägen zu erholen und wieder voller Elan nach vorne zu schauen. Manche Krisen sorgen dafür, dass wir danach mit neuer innerer Stärke in die Zukunft blicken und neue Lebensziele stecken. Es bedarf eine Portion Akzeptanz für das was uns wiederfahren ist und die Annahme, da man das Geschehene nicht ändern kann. Nur, wenn man das Verständnis entwickelt, dass man eigenverantwortlich Veränderungen bewirken kann, ist es möglich Kraft für neue Herausforderungen zu entwickeln und mit Optimismus voranzuschreiten. Manche Menschen scheinen diese Eigenschaften einfach mitzubringen, anderen fällt es schwer sich nach Fehlschlägen wieder aufzuraffen.

Die gute Nachricht ist, dass man auch schwierige Lebensphasen überwinden kann, und aus den Erfahrungen neue Ressourcen für die kommenden Zeiten generieren kann.

Es werden verschiedene Resilienzmodelle vorgestellt und die essenziellen Resilienzfaktoren verschiedener Resilienzkonzepte herausgestellt. Diese Faktoren kann man trainieren sowie Übungen im Alltag integrieren.

#### Ausbildungspaket

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 3-tägig
- Kursleiter für Resilienz - Modul 1R | 3-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 2-tägig  
+ Blended Learning
- Erwachsenenpädagogik – Trainerkompetenz  
- Modul 6A | Fernlehrgang

#### Voraussetzungen

Um das Zertifikat Resilienztrainer zu erhalten, ist es notwendig alle genannten Ausbildungsmodule zum Resilienztrainer abgeschlossen zu haben.

#### Abschluss

Zertifikat „Resilienztrainer“

sowie  
 „Meditationslehrer“  
 „Stressmanagement Trainer“\*  
 „Kursleiter für Resilienz“  
 „Achtsamkeitstrainer“  
 „Erwachsenenpädagogik –  
 Trainerkompetenz“

\*Konzept  
 § 20 SGB V siehe FAQ

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

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