



neverest
LIFELONG LEARNING

DIPLOMLEHRGANG
RESILIENZTRAINER:IN
AUSBILDUNG
Infomappe



Infos zum Lehrgang

Resilienz wird heute als wichtiger Bestandteil der betrieblichen Gesundheitsförderung wahrgenommen. Als diplomierte:r Resilienztrainer:in kannst du Resilienz-Seminare selbstständig leiten. In Unternehmen wirst du als Resilienztrainer:in, als Expert:in wahrgenommen und bist dazu befähigt, als Resilienzbeauftragte:r zu fungieren.



Was ist Resilienz?

Resilienz bezeichnet allgemein die Fähigkeit, adäquat und erfolgreich mit belastenden Lebenssituationen (Lebenskrisen, Traumata, Misserfolge, Unglücke) umzugehen. Es ist die Fähigkeit, an schwierigen Lebenslagen nicht zu zerbrechen.

Resilienz kann in einem Menschen nur entstehen, wenn er immer wieder die Erkenntnis macht, Krisen bewältigen zu können, sich schwierigen Herausforderungen stellen zu können und diese zu meistern. Letztlich ist Resilienz kein Persönlichkeitsmerkmal, es sind vielmehr Strategien, wie man mit Widrigkeiten umgeht.

Kurz: Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen erfolgreich zu bewältigen – ohne Folgeschäden der seelischen Gesundheit zu erleiden.

Resilienz ist
erlernbar!

Vorkenntnisse

Trainer:innen-Ausbildung
von Vorteil



Modulübersicht

- Modul 1, Präsenz: Grundlagen der Resilienz
- Modul 2, Online: Stärken meiner persönlichen Resilienz
- Modul 3, Präsenz: Stressmanagement & Burnoutprophylaxe
- Modul 4, Präsenz: Mentale Strategien
- Modul 5, Online: Netzwerk- und Zukunftsorientierung
- Modul 6, Präsenz: Gruppenselbsterfahrung: Resilienz und meine Ressourcen
- Modul 7, Online: Sinnorientiertes Training und Meisterung von Lebenskrisen nach V. Frankl
- Modul 8, Präsenz: Abschlusspräsentationen

E-Learning:

- Modul Methodik/Didaktik
- Modul Berufs- & Steuerrecht für neue Selbständige

1

Grundlagen der Resilienz

Inhalte:

- Warum Resilienz in Zeiten ständigen Wandels wichtig ist
- Bestandsaufnahme: Wie steht es um unsere psychosoziale Gesundheit?
- Bedeutung von Resilienz in der Gesellschaft
- Protektive Faktoren der Resilienz
- Kennenlernen der 7 Säulen der Resilienz
- Resilienzmodell von V. Frankl

Ziele:

- Hintergründe und wissenschaftliche Erkenntnisse über unsere psychosoziale Gesundheit verstehen
- Sieben Säulen der Resilienz kennen und verstehen lernen



2

Stärken meiner persönlichen Resilienz

Inhalte:

- Standortbestimmung: wie resilient bin ich?
- Persönliche Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen und setzen
- Lösungsorientierung: Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume
- Innere Antreiber kennenlernen und ausbalancieren
- Selbstregulation, Selbstwirksamkeit
- Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume
- Selbstwert, Selbstakzeptanz und Kongruenz

Ziele:

- Gezielte Entwicklung der persönlichen Resilienz

3

Stressmanagement & Burnoutprophylaxe

Inhalte:

- Bedeutung und Entstehung von Stress
- Stressoren und Verhalten unter Stress
- Eustress und Distress
- Präventives Stressmanagement
- Strategien zur Stressbewältigung
- Grundlagen Meditation
- Achtsamkeits- und Entspannungstraining
- Work-Life-Balance
- Energiefress und Lebensrucksack

Ziele:

- Eigene Resilienz trainieren
- Zusammenhang zwischen Stress, Burnout und Resilienz verstehen
- Wechselspiel von An- und Entspannung verstehen lernen
- Fokus auf Praxisorientierung

4

Mentale Strategien

Inhalte:

- Anerkannte Techniken aus dem Spitzensport
- Resilienz & Umgang mit Widerständen
- Die Macht der Gedanken
- Mentale Strategien zur Potenzialentfaltung



Ziele:

- Mentale Techniken, um dem (Berufs-)Alltag gewappnet zu sein
- Gebrauch vom Zepter „Selbstmacht“ machen
- Innere Balance und persönlicher Erfolg

5

Netzwerk- und Zukunftsorientierung

Inhalte:

- Definieren von privaten und beruflichen Netzwerken
- Zielarbeit
- Beziehungsarbeit:
Intraversion vs. Extraversion
- Resilienz im Business
- Team-Resilienz stärken
- Resiliente Führungskräfte



Ziele:

- Beziehungsarbeit verstehen und integrieren
- Resilienz als wirtschaftlichen Faktor erkennen und gezielt im Betrieb fördern
- Als Resilienzberater:in in Unternehmen tätig sein

6

Gruppenselbsterfahrung: Resilienz und meine Ressourcen

Inhalte:

- Auseinandersetzung mit sich selbst
- Kennenlernen und Reflektieren mit seinen eigenen, als auch mit den Lebenserfahrungen der Kommilitonen
- Reflexionen anleiten
- Arbeit mit Denk- und Verhaltensmustern
- Kennenlernen und Reflektieren über das Erleben und Agieren von sich selbst
- Selbst- und Gruppendynamiken wahrnehmen und reflektieren

Ziele:

- Konstruktive Haltung aneignen
- Ressourcenaktivierung
- Reflexionen anleiten lernen
- Konstruktive Haltung als Resilienztrainer:in
- Hilfreiche Selbsterkenntnisse für die Arbeit als Resilienztrainer:in

7

Sinnorientiertes Training und Meisterung von Lebenskrisen nach V. Frankl

Inhalte:

- Zur Person Viktor Frankl
- Urteil, Wertung, Bewusstheit
- Qualität von Wertschätzung und Anerkennung erfahren
- Tragende Säulen der Sinntheorie nach V. Frankl

Ziele:

- Sinn- und werteorientiertes Training in der Praxis durchführen können
- Ressourcenorientierungen wahrnehmen und Aktivierungen durchführen

8

Abschlusspräsentationen

Abschlusspräsentationen in der Dauer von 30-40 Minuten
+ Verteidigung der Themeninhalte

9

&

10

E-Learning-Module:

- Modul Methodik/Didaktik
- Modul Berufs- & Steuerrecht für neue Selbständige

Anrechenbar:

Zert./Dipl. Trainer:in

in der Erwachsenenbildung:

- Modul Methodik/Didaktik

Dipl. Mentaltrainer:

- Mentale Strategien

Inhalte und Methoden

- Entspannungstechniken
- Zielarbeit
- 7 Säulen der Resilienz
- Resilienzmodell v. Viktor Frankl
- Persönliche Grenzen erkennen und wahren
- Selbstwert, Selbstakzeptanz, Kongruenz
- Burnout-Prophylaxe
- Stressmanagement
- Team-Resilienz stärken
- Beziehungsarbeit verstehen und integrieren
- Private und berufliche Netzwerke
- Mentale Techniken zur Resilienzfähigkeit
- Work-Life-Balance
- BGF - Betriebliche Gesundheitsförderung
- Selbst- und Gruppendynamik
- Wahrnehmungen reflektieren
- Reflexionen anleiten lernen
- Sinn- und Werteorientiertes Training in der Praxis
- Lösungs- und Ressourcenorientierung



Abschluss:

Dipl. Resilienztrainer:in

- 90% Anwesenheit
- 5 Peer Group-Treffen zu je 4 EH
- Diplomarbeit
- Präsentation (+Verteidigung der Inhalte)



Mögliche Anwendungsgebiete

- Seminaraktivitäten
- Resilienzbeauftragte:r in Unternehmen
- Sport & Fitness
- Mitarbeiterentwicklung in Unternehmen
- Teambuilding in Unternehmen als Trainer:in
- Wissensvermittlung (z.B. als Trainer:in)
- Supervision
- Mediation
- Führungskräfteentwicklung
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Burnout-Prophylaxe und Stressmanagement

Voraussetzungen

- Mindestalter 18 Jahre
- Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung
- Bereitschaft zur Selbsterfahrung
- Gefestigte Persönlichkeit
- Interesse an der Arbeit mit Menschen
- Geistig-seelische Gesundheit



Für wen ist die Ausbildung?

- Menschen, die ihre Resilienz stärken möchten
- Menschen, die ihre Work Life-Balance stabilisieren möchten
- Menschen, die mentale Strategien zur Potenzialentfaltung kennenlernen möchten
- Personen, die sich selbst verwirklichen wollen
- Menschen, die in Unternehmen als Resilienzbeauftragte fungieren werden
- Menschen, die als Resilienztrainer:in selbstständig agieren möchten
- Menschen, die Resilienz-Seminare leiten möchten
- Therapeut:innen
- Trainer:innen & Coaches
- Führungskräfte
- Sportler:innen
- Lehrer:innen & Pädagog:innen

Dauer & Investition

- 2 Semester, 8 Module à 2 Tage (Fr. u. Sa.)
- Gesamtinvestition Resilienztrainer:in: 3.160 €

Ausgaben für Verpflegung, An- und Abreise, sowie Übernachtungen sind in diesem Betrag NICHT inkludiert und werden von den Teilnehmer:innen selbst getragen.

Informiere dich über
Fördermöglichkeiten auf
unserer Website

Vorteile

- Die Ausbildung kann berufsbegleitend absolviert werden.
- Uns ist es wichtig, in überschaubaren Gruppen zu arbeiten, damit unsere Trainerinnen und Trainer auf jeden Teilnehmer und jede Teilnehmerin individuell Rücksicht nehmen können.
- Die Trainerinnen und Trainer in unserem Institut sind qualifizierte Experten auf ihrem Gebiet.
- Wir bieten die Möglichkeit einer individuellen Zahlungsvereinbarung.
- Wir legen großen Wert darauf, unsere Ausbildungen und Trainings mit einem hohen Praxisbezug und einer großen Methodenvielfalt anzubieten.
- Du kannst dich bei unserem Institut in einem sicheren Rahmen ausprobieren und deine Fähigkeiten mal als Klient, mal als Coach etablieren und kompetent einsetzen.
- Wir unterstützen dich gerne auch nach der Ausbildung und der Diplomarbeit auf deinem Werdegang.
- Die Resilienztrainer Ausbildung ist anrechenbar bei einem Upgrade auf den Lebens- & Sozialberatungs-Lehrgang.

Alle unsere Lehrgänge im Überblick

Aus- und Weiterbildungen

- Trainer:in in der Erwachsenenbildung
- Dipl. Lebens- und Sozialberater:in
- NLP Practitioner
- Dipl. Mentaltrainer:in
- Dipl. Resilienztrainer Ausbildung
- Profiling & Persönlichkeitsanalyse
- Dipl. Systemische:r Coach

Outdoor Akademie

- Dipl. Erlebnispädagog:in
- Dipl. Wildkräuter Trainer:in
- Dipl. Outdoor Trainer:in
- Dipl. Outdoor Guide
- Dipl. Selbstversorgungspädagog:in

ANMELDUNG

Du kannst dich entweder über das Formular auf unserer Homepage www.neverest.at zum Lehrgang anmelden, oder du schickst uns ein kurzes Mail an kontakt@neverest.at.

DU HAST NOCH FRAGEN?

Gerne stehen wir dir auch unter **02732/21009** für Fragen zur Verfügung.
Wir freuen uns auf dich!



Europameister in der Erwachsenenbildung

www.neverest.at



neverest
LIFELONG LEARNING

NEVEREST Lifelong Learning GmbH
Utzstraße 3/1/B10, 3500 Krems/Donau

Telefon: +43 2732 / 21009
Email: kontakt@neverest.at
Website: www.neverest.at