



RESILIENZ-TRAINER:IN

Diplomlehrgang



Was bedeutet Resilienz?

Der Begriff der Resilienz begegnet uns in den letzten Jahren immer häufiger. Spätestens seit der Corona-Pandemie wissen die meisten von uns, wieviel Kraft uns Krisen abverlangen können. Übersetzt wird Resilienz als Flexibilität, Widerstandskraft oder auch als „Stehaufmännchen-Kompetenz“ bezeichnet. In turbulenten Zeiten, die uns immer mehr Anpassungsfähigkeit und Geschwindigkeit abverlangen, wird Resilienz auch als DIE Kompetenz der Zukunft gehandelt.

Häufig wird Resilienz in Zusammenhang mit psychischer Gesundheit gebracht, gilt sie doch als wichtiger Schutzschild für die Seele. Aber nicht nur um z.B. einem Burnout-Syndrom vorzubeugen, sondern auch um mit kleineren Rückschlägen im Beruf und im privaten Leben besser umgehen zu lernen, ist Resilienz eine wichtige Fähigkeit. Resiliente Menschen kennen ihre persönlichen Ressourcen und können im Bedarfsfall auf diese zurückzugreifen. Sie erleben zwar genauso diverse Widrigkeiten des Lebens, lassen sich dadurch aber nicht aus der Bahn werfen, sondern sind in der Lage, nach schwierigen Phasen und Niederlagen wieder aufzustehen und - im Sinne eines posttraumatischen Wachstums - sogar nachhaltig daran zu wachsen.

In zahlreichen Langzeitstudien hat man herausgefunden, dass psychische Widerstandskraft zwar zum Teil genetisch angelegt ist, sie aber zeitlebens aktiviert und gestärkt werden kann. Dies kommt all jenen Menschen zugute, die sich selbst für Belastungen und herausfordernde Zeiten in der Zukunft rüsten möchten. In den letzten Jahren sind es aber auch unzählige Unternehmen, die die Bedeutung der Resilienz erkannt haben und ihre Mitarbeiter:innen und Führungskräfte psychisch gesund, anpassungsfähig und gestärkt wissen möchten.

Mit gezielten Methoden können in Resilienztrainings Ressourcen erkannt, aktiviert und die einzelnen Säulen der Resilienz bewusst gefördert werden. Ein guter Umgang mit Stress und herausfordernden Ereignissen wird ebenso geübt, wie ein Bewusstsein für Achtsamkeit und Selbstfürsorge geschaffen wird.

Der kostenlose Infoabend: detaillierte Infos aus erster Hand

Weil jede Entscheidung eine wohlüberlegte sein soll, bieten wir Ihnen für diesen Lehrgang einen detaillierten Infoabend an. In dieser Stunde erfahren Sie alles, was Sie über den Lehrgang wissen müssen – aus erster Hand von der Lehrgangsleitung. So sind Sie inhaltlich und organisatorisch bestens informiert. Wir freuen uns auf Ihr Kommen! Anmeldung über die Website.

Ist dieser Lehrgang für Sie geeignet?

Mit diesem Lehrgang sprechen wir Personen an, die Resilienz bzw. psychische Widerstandskraft von Gruppen (oder Einzelpersonen) stärken möchten, z. B. Trainer:innen, Berater:innen, Führungskräfte, Personalverantwortliche, Akteur:innen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement, Betriebsrät:innen, Pädagog:innen sowie Interessierte.

Welche Voraussetzungen sind zu beachten?

Für die Teilnahme am Lehrgang Resilienztrainer:in setzen wir psychische Stabilität und Belastbarkeit voraus. Von Vorteil sind eine adäquate Ausbildung wie z.B. Fachtrainer:innenausbildung oder Pädagogik, oder aber berufliche Erfahrung und methodisch/didaktische Kenntnisse.

Welche Kompetenzen erwerben Sie durch den Besuch des Lehrgangs?

Zusätzlich zu einem guten Grundstock an fachlichem Wissen werden im Lehrgang vor allem praktische Kompetenzen und Methoden-Know-How vermittelt.

- Sie sichern sich mit dieser Ausbildung neue Chancen in Ihrem (trainierenden) Beruf.
- Sie erwerben ein fundiertes Grundwissen zu den Themen Resilienz, Stress und Burnout und können dieses unmittelbar in Ihre private und berufliche Praxis transferieren.
- Sie unterstützen Personen(-gruppen) bei der Aktivierung ihrer persönlichen Widerstandskraft.
- Sie verfügen nach Abschluss des Lehrgangs über ein breites Instrumentarium an praxisorientierten Tools für die Gestaltung eigener Resilienztrainings.
- Sie lernen im Lehrgang Ihren eigenen Resilienzstatus kennen, erfahren, wie Sie Ihre persönliche Widerstandskraft aktivieren können und sind in der Lage, diese Erkenntnisse an andere Menschen weiterzugeben.

Auf welchen Ansätzen basiert der Lehrgang?

Der Lehrgang fußt auf dem Konzept der Salutogenese. Als Resilienztrainer:in nehmen wir eine ressourcen- und lösungsorientierte Perspektive ein und vermitteln diese an die Teilnehmer:innen bzw. Klient:innen.

Salutogenese

Das Konzept der Salutogenese stammt von Aaron Antonovsky und fokussiert sich – im Gegensatz zur Pathogenese - auf die Entstehung von Gesundheit und allen Faktoren, die positiv dazu beitragen. Gesundheit wird hier außerdem nicht als Zustand, sondern als veränderliches, sich ständig entwickelndes Konstrukt verstanden. Attraktive Gesundheitsziele sollen anregen, sich im Sinne einer Schatzsuche mit seinen Ressourcen zu beschäftigen und sie zu nützen.

Ressourcen- und lösungsorientierter Ansatz

Der ressourcen- und lösungsorientierte Ansatz bezieht sich darauf, Stärken zu fördern und damit neue Lösungsmöglichkeiten zu erschließen. Nicht die Analyse von Problemen und Krisen, sondern die Fokussierung auf Lösungen sowie ein zuversichtlicher Blick in die Zukunft stehen im Zentrum der Resilienzförderung.

Welche erwachsenengerechten Methoden der Wissensvermittlung erwarten Sie im Lehrgang?

Neben der klassischen Wissensvermittlung werden unterschiedliche didaktische Methoden zur Anwendung gebracht. Die Lernprozesse werden durch folgende Methoden unterstützt:

- Praktische Übungen
- Beispiele aus der Praxis
- Live-Training
- Lernen durch und aus persönlicher Erfahrung und Selbstreflexion
- Partner-, Gruppen- und Einzelarbeiten
- Feedbackrunden
- Selbsterfahrung

Welche Berufsfelder und Karrierechancen eröffnen sich Ihnen?

Resilienz ist als Begriff nicht erst seit den Krisen der vergangenen Jahre in aller Munde. Der Wandel in der Erwerbsarbeit, immer schneller werdende Prozesse, ständige Veränderungen sowie zunehmende Unsicherheit und Komplexität in vielen Lebensbereichen belasten viele Menschen. Der Wunsch, im dynamischen Umfeld handlungsfähig zu bleiben bzw. sich gut für Krisen und plötzliche Veränderungen aufgestellt zu wissen, vereint Einzelpersonen sowie Unternehmen in Hinblick auf ihre Mitarbeiter:innen. Aus der Forschung wissen wir, dass Resilienz und seine Faktoren aktiviert und gestärkt werden können. Aus diesem Grund ist die Nachfrage nach Resilienztrainings besonders in den letzten Jahren auch stark gestiegen. Die im Lehrgang vermittelten Kompetenzen können Sie in Ihrer Arbeit mit Gruppen, als Coach:in bzw. Berater:in in Einzelsettings aber auch für sich selbst und in Ihrem Arbeitsumfeld nutzenstiftend einsetzen.

Wie kommen Sie zu Ihrem BFI-Salzburg-Diplom?

- Eine schriftliche Abschlussarbeit (Seminarplanung)
- Eine Live-Trainingssequenz zum Abschluss
- Mindestens 75 % Anwesenheit

Wie hoch sind die Lehrgangskosten?

Bei uns erhalten Sie ein All-in-Angebot: In der Lehrgangsgebühr sind sämtliche Lehrgangsunterlagen sowie die Prüfungsgebühren inkludiert. Es fallen keine weiteren Kosten an. Die Lehrgangsgebühr entnehmen Sie bitte dem Stundenplan oder unserer Website.

Welcher zeitliche Aufwand kommt auf Sie zu?

Über die Lehrgangsdauer von rund zwei Semestern finden jeweils freitags und samstags Seminare statt. Die detaillierten Termine entnehmen Sie bitte dem Stundenplan. Als ein Teil des Lehrgangsabschlusses ist eine schriftliche Arbeit von ca. 10 Seiten Umfang zu erstellen: In dieser Arbeit skizzieren Sie grob einen kompletten Seminarplan für ein Resilienztraining und erarbeiten detailliert einen konkreten Themenblock daraus.

Welche Voraussetzungen sind für die Tätigkeit als Resilienztrainer:in notwendig?

Die Verwendung der Bezeichnung „Trainer:in“ steht jeder/m frei. Die Durchführung von Unterricht, Seminaren, Vorträgen, Workshops, Lehrveranstaltungen usw. unterliegt in Österreich nicht der Gewerbeordnung. Im beruflichen Kontext wird von Trainer:innen allerdings zumeist eine adäquate methodische wie auch fachliche Ausbildung erwartet.

Wo findet der Lehrgang statt?

Dieser Lehrgang findet am BFI Salzburg statt. Unser modern ausgestattetes Seminarzentrum ist öffentlich sehr gut mit dem O-Bus (Linie 6, Haltestelle Science City Itzling oder Linie 3, Haltestelle Kirchenstraße) zu erreichen. Bei einer Anreise mit dem Auto stehen Ihnen ermäßigte Parkplätze (EUR 4,00 pro Tag) zur Verfügung.

RESILIENZTRAINER:IN Lehrgang



BFI Salzburg

Schillerstraße 30
5020 Salzburg



BFI-Kundencenter

info@bfi-sbg.at
www.bfi-sbg.at

Bildung. Freie Fahrt inklusive.

In Kooperation mit dem Salzburger Verkehrsverbund ermöglichen wir Ihnen an jedem Ihrer Kurstage, die öffentlichen Verkehrsmittel in der Kernzone Salzburg ab vier Stunden vor Kursbeginn bis Betriebsende KOSTENLOS zu benutzen.

Mit dem Salzburger Bildungsscheck bis zu 50 % der Kurskosten sparen!

Weiterbildung ist förderbar! Unsere Mitarbeiter:innen beraten Sie gerne. Informieren Sie sich frühzeitig, jedenfalls vor Lehrgangsstart. Einen ersten Überblick über mögliche Individualförderungen erhalten Sie auf unserer Website.

www.bfi-sbg.at/service/foerderungen Salzburger Bildungsscheck Kursförderung.at

Welche Lehrgangsinhalte erwarten Sie?

Modul 1: Grundlagen der Resilienz	
<p>Im ersten Modul nähern wir uns dem Begriff der Resilienz von mehreren Seiten: Wir beschäftigen uns mit den begrifflichen Grundlagen, erforschen seine Ursprünge und setzen uns mit den dahinterliegenden Haltungen auseinander. Wir lernen verschiedene Resilienzmodelle kennen und diskutieren (grundlegende und aktuelle) Umfeldbedingungen, die Resilienz erfordern.</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Bedeutung und Entstehung des Resilienzbegriffs▪ Grundlagen der Resilienzforschung▪ Zentrale Haltungen und Kompetenzen (Salutogenese, Ressourcen- und Lösungsorientierung, Positive Psychologie, Basiskompetenzen Selbstfürsorge und Achtsamkeit)▪ Kritische Aspekte zum Resilienzkonzept▪ Krisen & VUKA-Welt▪ Messen von Resilienz▪ Resilienzmodelle
Modul 2: Resilienz im Kontext von Stress & Burnout	
<p>Im Mittelpunkt dieses Moduls steht der Zusammenhang zwischen Stress, Burnout und Resilienz. Dazu setzen wir uns mit den wesentlichen Grundlagen zum Thema Stress auseinander, besprechen Belastungsfaktoren, die zu einem Burnout-Syndrom führen können und beschäftigen uns schließlich auch mit verschiedenen Strategien der Burnout-Prävention.</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Zusammenhang von Resilienz, Stress und Burnout▪ Stressbegriff & Entstehung von Stress▪ Physiologische Vorgänge im Stressmodus▪ Instrumente im Stressmanagement▪ Burnout-Syndrom: Ursachen, Entstehung, Symptome, Einordnung▪ Exkurs: Gendermedizin & Mental Load▪ Wege der Burnout-Prävention

Modul 3: Die 7 Säulen der Resilienz

Im dritten Modul geht es um Selbsterfahrung und Beobachtung gleichermaßen: Sie erleben ein 2tägiges Resilienztraining aus Sicht eines/einer Teilnehmer:in und erhalten erste konkrete Ideen in Hinblick auf Ablauf, Inhalte und Methoden für Ihre eigene Arbeit als Trainer:in.

- Akzeptanz: Es ist wie es ist
- Optimismus: Die Kraft der positiven Gedanken
- Lösungsorientierung: Fokus auf Dinge, die mich weiterbringen
- Selbstwirksamkeit: Aus eigener Kraft etwas bewirken
- Verantwortung: Die Opferrolle verlassen
- Netzwerkorientierung: Gestalten von wertvollen Beziehungen
- Zukunftsorientierung: Aktiv und klar Ziele formulieren

Modul 4: Praktische Tools & Vertiefen der Inhalte I

In diesem Modul „rollen“ wir die 7 Säulen der Resilienz inklusive dem Zusatzthema Selbstfürsorge nochmals auf: Wir vertiefen das theoretische Wissen und ergänzen es um Modelle und Konzepte, die im Rahmen der Psychoedukation in Resilienztrainings vermittelt werden können. Außerdem werden zu jeder Säule praktische Übungen vorgestellt, vorbereitet, die Anwendung in der Gruppe erstmals ausprobiert und gemeinsam reflektiert.

- Didaktik in Resilienztrainings
- Denkmuster verändern – Kognitive Umstrukturierung
- Reframing
- Von der Problemtrance in die Lösungstrance
- Dankbarkeit als roter Faden in der Resilienz
- Diverse Übungen wie z.B. Schwächen in neuem Licht, Szenarien im Kopf, Selbstfürsorge-Liste, Rollenkuchen, ...

Modul 5: Praktische Tools & Vertiefen der Inhalte II

Methodisch arbeiten wir an diesem Wochenende wie im vorangegangenen Modul: inhaltlich und vor allem praktisch setzen wir uns intensiv mit den Säulen Selbstwirksamkeit, Selbstverantwortung, Netzwerk- und Zukunftsorientierung auseinander. Am Ende dieses Moduls ist der Methodenkoffer für Ihre eigenen Resilienztrainings vollgepackt mit Übungen, Tools und Know-How.

- Grenzen setzen, wahren, öffnen
- Von der Opferhaltung ins Gestalten kommen
- Den Mutmuskel trainieren
- Beziehungen visualisieren und soziale Kompetenzen stärken
- Visionen und Ziele entwickeln
- Diverse Übungen wie z.B. Autosuggestion, Vorbereitung auf Vorhersehbares, Nein-Sagen, Jemandem etwas Gutes tun, ...

Modul 6: Psychische Gesundheit & Resilienz in der Arbeitswelt

Am ersten Tag dieses Moduls beschäftigen wir uns noch einmal ganz besonders mit Belastungsthemen, die im Arbeitskontext entstehen. Die Teilnehmer:innen erhalten einen Überblick über das Betriebliche Gesundheitsmanagement und relevante Akteure in Österreich. Außerdem lernen Sie mögliche Zugänge kennen, über die Resilienz und Gesundheitsförderung – zusätzlich zu individuellen Resilienztrainings – in Unternehmen verankert werden können.

TAG DER ACHTSAMKEIT

Jon Kabat-Zinn gilt als Urvater des säkularen Achtsamkeitstrainings, welcher in den 1970er Jahren das MBSR-Programm (engl. Mindfulness-Based Stress Reduction) entwickelt hat. Die positive Wirkung des MBSR-Programms wurde seither in vielen Studien wissenschaftlich belegt. Achtsamkeit gilt außerdem als wichtige Basiskompetenz für Resilienz. Wir probieren verschiedene Techniken und (Mikro)Tools aus und erarbeiten, wie der Transfer in den eigenen, wie auch in den Trainings-Alltag gelingen kann.

- (Psychische) Gesundheit in Zahlen
- Psychische Belastungen am Arbeitsplatz
- 3 Säulen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Gesund Führen
- Resilienztrainings für Führungskräfte & Teams
- Organisationale Resilienz

TAG DER ACHTSAMKEIT

- Theoretisches Hintergrundwissen
- Grundlagen der Achtsamkeit
- Praktische Übungen und Impulse aus dem MBSR
- Einfache Übungen aus der Achtsamkeitspraxis
- Wahrnehmung und Körpergefühl schärfen: Körperübungen
- Achtsamkeit ist immer auch eine Beziehungsqualität: Zu sich selbst, zu anderen und im Kontext.

Modul 7: Als ResilienztrainerIn aktiv werden

An diesem Abschlusswochenende schließt sich der Kreis: Wir haben unseren Methodenkoffer gepackt, uns umfassendes Wissen rund um das Thema Resilienz angeeignet und wollen nun darauf schauen, was es noch braucht, um konkret ins Tun zu kommen und als Resilienztrainer:in aktiv zu werden.

- Meine Rolle und Haltung als ResilienztrainerIn
- Ziele, Zielgruppen und typische Anliegen in Resilienztrainings
- Grenzen eines Resilienztrainings
- Aktiv werden: Wo stehe ich gerade? Was brauche ich noch? Den Werkzeugkoffer fertig packen
- Trainingsmarketing

Abschluss

Sie führen einen Auszug Ihrer schriftlichen Arbeit als Livesequenz mit inhaltlichen & praktischen Teilen durch und erläutern diese im Anschluss in einem Fachgespräch mit der Lehrgangsleitung.

- Live-Sequenz aus einem Resilienztraining (ca. 15min)
- Fachgespräch

Welche Expert:innen unterrichten Sie?

Mag.^a Gabriele Moder

Lehrgangsleitung



Berufliche Erfahrungen

- Seit 2015 selbständig als Trainerin in der Erwachsenenbildung und als Unternehmensberaterin
- Lehrgangsleitung am BFI Wien
- Dipl. Trainerin für Burnoutprophylaxe
- Arbeitsbewältigungscoachin
- Moderatorin
- Zuvor 15 Jahre Berufserfahrung in der Wirtschaft: als Angestellte und Führungskraft in der Kommunikations- und Medienbranche sowie im Handel

Aus- und Weiterbildung

- Magisterstudium der Wirtschaftswissenschaften
- Ausbildung zur Trainerin in der Erwachsenenbildung
- Ausbildung zur Arbeitsbewältigungscoachin
- Ausbildung zur Gesundheitszirkelmoderatorin
- Diverse Weiterbildungen zum Thema ArbeitnehmerInnenschutz, Mental Load, Gender Mainstreaming & Diversity Management

Arbeitsschwerpunkte

- Trainings- und Seminartätigkeit für Organisationen: z. B. Resilienz, Gesund Führen, Mental Load, Burnoutprävention, Stressmanagement, ...
- Betriebliches Eingliederungsmanagement
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Evaluierung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz
- Employer Branding
- Mitarbeiterbindung
- CARE + ARBEIT

Gasttrainer: Mag. Klaus Kirchmayr



Ausbildung & Berufliche Erfahrung

Mag. Klaus Kirchmayr ist Potenzialentfalter, Achtsamkeits-Trainer, -Coach und (Unternehmens)Berater mit über 20 Jahren Erfahrung in der Wirtschaft (u.a. im Management in der Vertriebssteuerung oder im Business Development). Nach über 4.000 Stunden eigener Achtsamkeitspraxis mit über 250 Retreat-Tagen ist er inzwischen Ausbilder und Supervisor für MBSR-Lehrer:innen am Institut für Achtsamkeit (IAS). Das IAS gehört zu den größten Weiterbildungsinstituten für achtsamkeitsbasierte Verfahren weltweit. Klaus ist zertifizierter MBSR-Lehrer, MBCL-Lehrer (Mitgefühlstraining), breathworks-Lehrer (Training für Schmerzpatienten), Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) und international akkreditierter Supervisor für MBI's/MBP's (Mindfulness-Based Intervention/Programs).