



Ausbildung zum Resilienz-Coach

3 Module à 4 Tage zuzüglich 1 Tag Praxis-Supervision (=13 Tage)

Die drastische Zunahme von Erschöpfung bis hin zum Burnout, depressiven Störungen, Ängsten, chronischen Schmerzen und psychosomatischen Erkrankungen zeigt deutlich, dass vielen Menschen wirkungsvolle Werkzeuge für den Umgang mit Stress-Situationen fehlen. Psychische Robustheit, die sog. Resilienz, beginnt im Kopf – und zwar mit der Verantwortung für die eigenen Gedanken. Ergänzend können Zeitmanagement- und Entspannungstechniken trainiert werden. Ein Resilienz-Coach deckt stresserzeugende Denk- und Verhaltensmuster in Alltagssituationen auf: vor allem unsere überhöhten Leistungsansprüche oder unser Wunsch, den Erwartungen anderer Menschen zu entsprechen. Dann leitet er die Betroffenen an, diese zu verändern und bei Belastungen vorhandenen Ressourcen zu aktivieren.

Wer andere dabei unterstützen will, "gesünder" mit den alltäglichen Anforderungen umzugehen, sollte seine eigenen stresserzeugenden Denk- und Verhaltensmuster erkannt haben. Die Ausbildungsmodule enthalten daher immer auch Impulse zur Selbstreflexion. In jedem Modul werden praktische Übungen zu Achtsamkeit und Entspannung vorgestellt, die später in die berufliche Praxis übernommen werden können.

Inhalte:

(1) Resilienz beginnt im Kopf

- biologische Reaktionen auf Stress: Kampf, Angriff und Flucht
- "echte" und "erlernte" Ängste
- angstvermeidende Muster (z.B. Perfektionismus, Sturheit, Harmoniestreben)
- stresserzeugende und stressverstärkende Denkmuster in Belastungssituationen
- Erwartungen als Stressfaktor
- Bin ich Fußballer oder Fußball? Agieren statt re-agieren
- Selbstverantwortung statt "Opfer-Rolle": Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse, Gedanken und Gefühle
- *Selbstreflexion*: eigene "Antreiber"

(2) Selbstverantwortliches Stress-Management

- präventive Maßnahmen
- Energiespender und Energieräuber
- Ressourcen-Aktivierung in Stresssituationen (u.a. Arbeit mit inneren Bildern, die bewusste Entscheidung für Entspannung)
- Wege zu einer sinnvollen work-life-balance
- "Schlüsselfaktoren" für Resilienz
- *Selbstreflexion*: eigene Strategien für Stresssituationen

optional: Erfolgsfaktoren für ein Betriebliches Gesundheitsmanagement (s. auch "Gesundheitsgespräche")

(3) Unterstützung in Krisensituationen

- Die Folgen chronischer Überlastung: Erschöpfung, Burnout, Depression und psychosomatische Erkrankungen
- Krisenbewältigung auf drei Ebenen: Körper, Geist und Seele
- Selbstachtung, Selbstverantwortung und Selbstfürsorge
- Auf die "innere Führung" vertrauen
- *Selbstreflexion*: Ressourcen aus der eigenen Biografie



(4) Praxis-Tag (Samstag)

- Fall-Präsentation
- kollegiale Beratung

Zielgruppe:

- Führungskräfte bzw. Mitarbeiter im Personalwesen, die frühzeitig auf Überlastung ihrer Mitarbeiter reagieren wollen
- Menschen, die in einem beratenden Umfeld einen gesunden Umgang mit Stress vermitteln wollen
- MitarbeiterInnen in der Krisenintervention
- ... und alle Menschen, die ihren eigenen Umgang mit Belastungen verbessern wollen!

Seminarzeiten:

- Donnerstag: 10-18 Uhr
- Freitag: 9-18 Uhr
- Samstag: 9-18 Uhr
- Sonntag: 9-15 Uhr

Teilnehmerzahl: maximal 12 TeilnehmerInnen

Kosten:

- 599 EUR pro Modul, einmalig 175 EUR Praxis-Tag (gesamt: 1972 EUR)
- Selbstzahler-Rabatt: 499 EUR pro Modul, einmalig 150 EUR Praxis-Tag (gesamt: 1647 EUR)
- 60 EUR für die beiden Arbeitsbücher (sofern nicht bereits vorhanden)