

DIPL. RESILIENZTRAINING



Sofortzugang zu Ihrem Kurs

Preise siehe Kursseite

Online Sofortzahlung: VISA, Mastercard, in 30 Tagen bezahlen mit Klarna und Paypal

Individueller Ratenplan: Klarna für 3 zinsfreie Raten oder bis zu 36 flexibel

Kursdaten

Empfohlene Studiendauer 6 Monate

Keine fixen Termine, Studiendauer selbst bestimmen

Umfang: 6 Module 24 Lektionen.

Empfohlene Dauer: Lernempfehlung 6 Monate, anpassbar.

Abschluss Diplom: Erhalten Sie ein anerkanntes Diplom „Dipl. Resilienztraining“.



[Kursseite & Preise aufrufen](#)

www.institut-sitya.at

BESCHREIBUNG

Die Ausbildung zum Resilienztrainer bietet Ihnen eine umfassende Einführung in die Theorie und Praxis der Resilienzförderung. Sie erlernen die Grundlagen der Resilienz, einschließlich der psychologischen und sozialen Aspekte, und wie man mit Lebenswidrigkeiten umgeht. Die Ausbildung deckt eine Vielzahl von Techniken ab, die zur Stärkung der individuellen und kollektiven Resilienz beitragen, von Achtsamkeitsmeditationen bis hin zu spezifischen Übungen zur Selbstfürsorge.

Entdecken Sie Techniken, um mentale Stärke und emotionale Ausdauer zu entwickeln.

Während des Kurses entwickeln Sie die Fähigkeit, Resilienz in verschiedenen Lebensbereichen aufzubauen und zu fördern. Sie lernen, wie Sie Resilienz durch akzeptanzbasierte Ansätze, Lösungsorientierung und die Nutzung sozialer Netzwerke stärken können. Der Kurs legt auch einen Schwerpunkt auf die Anwendung dieser Fähigkeiten in der Praxis, einschließlich der Integration von Resilienztechniken in den Alltag und der Bewältigung digitaler Herausforderungen.

Darüber hinaus bietet die Ausbildung fortgeschrittene Module, die sich mit speziellen Themen der Resilienz befassen, wie dem Einsatz von ätherischen Ölen, Yoga und Meditation zur Unterstützung der Resilienz sowie Techniken zur emotionalen Regulation und Stressbewältigung.

Diese Ausbildung bereitet Sie darauf vor, als Resilienztrainer in verschiedenen Kontexten zu arbeiten, sei es im Gesundheitswesen, in Bildungseinrichtungen, im Unternehmenskontext oder in privaten Beratungssettings. Sie werden in der Lage sein, anderen zu helfen, ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber den Herausforderungen des Lebens zu verbessern und eine positive, flexible und zielorientierte Haltung zu entwickeln.

ZIELGRUPPE & BERUFSMÖGLICHKEITEN

- **Privatpersonen:** Möchten energetisches Wissen in ihrem privaten Umfeld anwenden und ihr persönliches Wohlbefinden fördern.
- **Gesundheitsfachkräfte:** Ärzte und Therapeuten, die ihr Fachwissen erweitern und alternative Methoden anwenden möchten.
- **Organisationen:** Betriebe, Gemeinden und Vereine, die das Wohlbefinden ihrer Teams durch energetische Methoden steigern möchten.
- **Betreuungsdienste:** Alten- und Kinderbetreuungsdienste, die ihre Arbeit durch ein tieferes Verständnis der Energetik bereichern möchten.
- **Wellnessbereich:** Experten aus Krankenpflege, Massage und Kosmetik, die Kunden eine ganzheitliche Betreuung bieten möchten.
- **Energetiker:** Fachkollegen, die ihre Kompetenzen im Bereich der Energetik vertiefen und ausbauen möchten.
- **Medizinische Einrichtungen:** Kranken- und Heilanstalten, die zusätzliche Möglichkeiten der energetischen Betreuung integrieren möchten.
- **Professionelle Praktiker:** Selbstständige in eigenen Studios, die ihre therapeutischen Ansätze erweitern möchten.

LEHRINHALTE MODUL 1-3

Modul 1: Grundlagen der Resilienz

- Was genau ist Resilienz?
- Persönliche und soziale Resilienz
- Resilienz versus Zähigkeit
- Ursprünge der Resilienzforschung
- Lebenswidrigkeiten bewältigen
- Belastungs- und Unterstützungsfaktoren
- Ressourcen zur Stärkung der Resilienz
- Grundlagen der psychologischen Resilienz
- Umgang mit Rückschlägen
- Fallbeispiel zur Selbstwirksamkeit
- Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl
- Förderung von Sicherheit und Zugehörigkeit
- Entstehung von Resilienz
- Stärkung der Resilienz durch Techniken
- Salutogenese verstehen
- Kohärenzgefühl entwickeln
- Die sieben Säulen der Resilienz

Modul 2: Aufbau von Resilienz

- Säule der Akzeptanz
- Resilienz-Training zur Akzeptanz
- Praxis der Achtsamkeitsmeditation
- Lösungsorientierung und Resilienz
- Training: Selbstwirksamkeit stärken
- Übernahme von Verantwortung
- Netzwerkorientierung und Resilienz
- Netzwerk-Karte im Training erstellen
- Visualisierung von Erfolgen
- Identifikation von Resilienz-Blockern
- Übung: Kleine Schritte zur Problemlösung
- Selbstfürsorge und Vermeidung vermeiden
- SELBST-Care Plan entwickeln
- Digitale Resilienz und ihre Herausforderungen
- Informationsflut bewältigen



Modul 3: Techniken zur Resilienzsteigerung

- Resilienz durch Grenzsetzung
- Vergleiche und Selbstwertgefühl
- Digitale und reale Welt trennen
- Resilienz mit Aromatherapie unterstützen
- Ätherische Öle zur Resilienzsteigerung
- Stressabbau und Stimmungsaufhellung
- Konzentration und Schlaf verbessern
- Emotionale Balance herstellen
- Resilienz durch Selbstwirksamkeit
- Akzeptanz und Zielorientierung
- Soziale Unterstützung nutzen
- Lösungsorientiert denken und handeln
- Flexibilität und Dankbarkeit

LEHRINHALTE MODUL 4-6

Modul 4: Anwendung von Resilienz

- Lösungsorientiertes Denken anwenden
- Ätherische Öle für die Resilienz
- Resilienz in der Ernährung integrieren
- Emotionsregulation verbessern
- Stress bewältigen und regulieren
- Problemorientiertes Handeln fördern
- Achtsamkeit und Meditation praktizieren
- Resilienz im Alltag durch Achtsamkeit
- Die 5-Sinne-Check Achtsamkeitsübung
- Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen
- Meditation zur Stärkung der Resilienz
- Die Ruhe-und-Verdau-System-Meditation
- Metta-Meditation erleben

Modul 5: Spezialthemen der Resilienz

- Einführung in Yoga-Meditation
- Pranayama Atemtechniken
- Visualisierungsmeditation für Resilienz
- Progressive Muskelentspannung
- Summen zur Stressbewältigung
- Vier-Vier-Atemtechnik anwenden
- Positives Denken und seine Vorteile
- Übungen für positives Umdenken
- Lächeln zur Stressbewältigung
- Soziale Resilienz und Netzwerke
- Kommunikation und zwischenmenschliche Skills
- Energetische Aufstellungsarbeit verstehen



Modul 6: Langfristige Resilienzentwicklung

- Energetische Aufstellung als Tool
- Interpretation energetischer Blockaden
- Krisenbewältigung und Zielsetzung
- Resilienz in Krisenzeiten
- Umgang mit Risiko- oder Belastungsfaktoren
- Resilienzfaktoren als Gegenmittel
- Wechselwirkung von Stress und Resilienz
- Emotionale Regulation fördern
- Stark sein trotz Herausforderungen
- Rollenspiele zur Resilienzprüfung
- Praxisaufbau für Resilienztraining
- Marketing und Kundenakquise
- Ethik und Verantwortung in der Praxis
- Berufliche Möglichkeiten für Resilienztrainer
- Resilienztrainer im Gesundheits- und Sozialwesen
- Resilienztraining in Bildungseinrichtungen

LERNVORTEILE

Intensive Betreuung und interaktive Lernunterstützung:

- Flexible Lernunterstützung: Keine festen Teilnahmezeiten, keine verpflichtenden Termine, lernen Sie flexibel und nach Ihrem eigenen Zeitplan.
- Zoom-Lernbegleitung: Buchen Sie individuell Einzelcoachings bei unseren Fachexperten online – bequem und maßgeschneidert auf Ihre Bedürfnisse.
- Persönlicher E-Mail Support: Profitieren Sie von einem persönlichen 24-Stunden E-Mail-Support, der sicherstellt, dass Sie stets Unterstützung erhalten, wenn Sie sie benötigen.
- Flexible Studiendauer und Lernempfehlung: Starten Sie jederzeit nach Ihrer Anmeldung, mit empfohlener Studiendauer von 2-12 Monaten je nach Kurs und dessen Umfang & Lernstufen. Passen Sie das Lerntempo nach Bedarf an, absolvieren Sie die Abschlussprüfung wann es Ihnen passt, und profitieren Sie weiterhin von unserer Unterstützung.



Abschluss und Zertifizierung



Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihre Qualifikationen als Resilienztrainer bestätigt. Dieses Zertifikat ist ein anerkannter Nachweis Ihrer Fähigkeiten und ein wichtiger Baustein für Ihre berufliche Laufbahn im Resilienztraining.

Videoerklärung Diplom
Abschluss öffnen

www.institut-sitya.at