Published on *erwachsenenbildung.ch* (https://erwachsenenbildung.ch)

CAS Resilienztraining

CAS Resilienztraining

Fördern Sie Gesundheit und Widerstandskraft

In diesem Lehrgang lernen Sie, Agilität und Selbstmanagement von Einzelpersonen und Teams nachhaltig zu fördern. Während des Resilienztrainings steigern Sie zuerst Ihre eigene Widerstandskraft, um den vielfältigen Herausforderungen des Alltags auf gesunde Weise zu begegnen. Sie sind in der Lage, Trainingsprogramme im Rahmen der Gesundheitsförderung zu konzipieren, leiten und evaluieren. Durch den Einsatz von Resilienztrainer/innen verbessert sich die Arbeitszufriedenheit und vielfältige Weiterentwicklung wird möglich.

- Mehr Infos und Anmeldung: www.coachingzentrum.ch/ausbildung/cas-resilienztraining
- Kostenlose Infoveranstaltung: www.coachingzentrum.ch/veranstaltungen/infoveranstaltungen
- Kostenloses Beratungsgespräch: www.coachingzentrum.ch/coaching-workshops/kostenlose-beratung

Beginn

05.09.2024

Zum Kalender hinzufügen

Zeit

8:30 - 17:30

Preis

9900 CHF

Adresse

Olten Olten
info@coachingzentrum.ch
www.coachingzentrum.ch/ausbildung/cas-resilienztraining/

Ziel

Zunächst stärken Sie Ihre eigene Widerstandsfähigkeit, um den vielfältigen Herausforderungen des Alltags gesundheitsbewusst zu begegnen. Sie lernen, Ihre persönlichen Energiequellen zu entdecken

und regelmäßig anzuzapfen. Dadurch entwickeln Sie ein bewussteres Handeln und verantwortungsvollen Umgang mit Ihren Ressourcen. Die Teilnehmenden können durch das Training gemeinsam auf vielfältige Weise wachsen. Dies führt zu einer erhöhten Arbeitszufrie denheit und gegenseitiger Wertschätzung, was wiederum die Effektivität bei der Zielerreichung steigert.

Inhalt

Modul 1: Resilienz Coach

Entdecken und anwenden

Im ersten Modul starten Sie mit Ihrem persönlichen Entwicklungsprozess. Ihr Trainer und das strukturierte Lehrmittel leiten Sie an, sich praktisch und theoretisch mit verschiedenen Teilbereichen Ihrer eigenen Widerstandskraft zu beschäftigen. Sie machen erste Erfahrungen beim Begleiten von Kundinnen und Kunden, beispielsweise in den Bereichen Achtsamkeit respektive Mindfulness, Stressprävention und Life Balance. Ihr neu erworbenes Wissen und Ihre gemachten Erfahrungen integrieren Sie fortlaufend in Ihren Prozess. Dadurch stärken Sie Ihre eigene Resilienz, Ihre Reflexionsfähigkeit sowie gelebte Authentizität und schaffen damit wichtige Voraussetzungen, um später als Resilienztrainer/in erfolgreich zu agieren. Als Kompetenznachweis verfassen Sie einen Transferbericht. Darin halten Sie Ihre persönlichen Erkenntnisse fest und reflektieren deren Relevanz für Ihre Tätigkeit als Resilienztrainer/in.

Dauer: 6 Tage

Modul 2: Resilienz Coach PLUS

Entwickeln und umsetzen

Die erworbene Theorie aus dem Modul 1 wird im zweiten Modul durch praxisnahe Simulationen angewandt und verinnerlicht. Sie lernen weitere nützliche, praxisorientierte Tools und Methoden kennen und beginnen, Ihre Rolle als Resilienz Coach zu vertiefen und zu reflektieren. Dabei legen Sie den Fokus auf die Themenbereiche, die Sie besonders ansprechen, um diese in Ihre eigenen Resilienztrainings einfliessen zu lassen. Als Kompetenznachweis setzen sie sich kritisch mit der Fachliteratur auseinander, indem Sie ein Fachreferat halten und ein Exzerpt schreiben.

Dauer: 6 Tage

Modul 3: Resilienztrainer/in

Trainieren und reflektieren

Im dritten Modul lernen Sie Trainingsprogramme im Bereich Resilienz zu konzipieren, leiten und evaluieren. Dazu ergänzen Sie Ihr Wissen zum Thema Resilienz mit Methodik und Didaktik. Sie lernen die methodischdidaktischen Besonderheiten von Resilienztrainings kennen. Sie befassen sich mit der Gruppendynamik und schwierigen Gruppensituationen. Darüber hinaus werten Sie Resilienztrainings aus und entwickeln diese weiter. Dadurch lernen Sie schrittweise, selbstständig Resilienztrainings durchzuführen. Als Kompetenznachweis führen Sie ein MiniResilienztraining durch. Nach Abschluss des Moduls 3 erhalten Sie das CZOZertifikat «Dipl. Resilienztrainer/in CZO ®». Haben Sie alle drei Module inklusive Kompetenznachweise erfolgreich absolviert, erhalten Sie das Zertifikat «CAS Resilienztraining».

Dauer: 4 Tage

Zielgruppe

- Verantwortliche für das Betriebliche Gesundheitsmanagement
- Personen, welche im Bereich der Prävention tätig sind oder es werden wollen, z. B. Coaches und Supervisor/innen sowie Ausbildungsfachleute
- Personal und Organisationsentwickler/innen
- Führungskräfte
- HR-Verantwortliche und Personalberater/innen
- Personen aus dem Gesundheitsbereich

Voraussetzungen

Um den Lehrgang besuchen zu können, verfügen Sie über ein eidgenössisches Fähigkeits zeugnis und mindestens vier Jahre Berufspraxis. Zudem haben Sie mindestens drei Jahre Führungserfahrung oder eine Ausbildung in den Bereichen Kommunikation, Human Resources Management, Personalentwicklung, Bildungs wesen bzw. einem thematisch verwandten Bereich. Auf alle Fälle mit dabei sind Sie, wenn Sie über einen eidg. Fachausweis, ein eidg. Diplom, ein Diplom HF, einen Bachelor oder Master verfügen.

Zulassung «sur dossier»:

Wenn Sie keine der genannten Voraussetzungen erfüllen, können Sie dennoch zugelassen werden, sofern sich Ihre Teilnahmebefähigung aus einem anderen Nachweis ergibt. Über die Aufnahme entscheidet im Einzelfall die Ausbildungsleitung. Sie können die Zulassung gerne bei uns abklären lassen.

Form

Live-Veranstaltungen

Unterrichtssprache

Deutsch

Bemerkungen

Mit Kleingruppen fördern wir die einzigartigen Ressourcen und Stärken jedes Teilnehmenden.

Annullationskostenversicherung

Mit dem Annullations-Schutz «School» können Sie sich gegen die finanziellen Folgen von unvorhersehbaren Ereignissen wie z. B. Krankheit, Unfall oder Stellenverlust versichern. Falls Sie aus einem unverschuldeten Grund Ihre Ausbildung ab- oder unterbrechen müssen, erstattet die Allianz Ihre Ausbildungskosten zurück.

Abschlüsse
CAS Certificate of Advanced Studies

JETZT INFORMIEREN

Klassengrösse

14
Zurück zur Liste

CZO Coachingzentrum Olten GmbH

062 926 43 93
info@coachingzentrum.ch
www.coachingzentrum.ch
Kontakt speichern

Anfrage

Name *

Institution

E-Mail *

Tel *

Strasse *

PLZ *

Ort *

Nachricht *

```
Betrifft:
CAS Resilienztraining
```

senden

Source URL:https://erwachsenenbildung.ch/cas-resilienztraining-0