

[Startseite](#) > CAS Resilienztraining

## CAS Resilienztraining

### CAS Resilienztraining Stärken Sie Mental Health und Widerstandskraft

Steigende Komplexität und Arbeitsbelastung führen in vielen Unternehmen zu vermehrtem Stress und Burnout. Zunehmend erreichen Berufstätige ihre Belastungsgrenze und erleben emotionale Erschöpfung.

Lernen Sie, Mental Health und Agilität von Einzelpersonen und Teams umfassend zu fördern. Verbessern Sie als Resilienz Coach und/oder Resilienztrainer:in die Widerstandskraft von Mitarbeitenden und Organisationen nachhaltig.

- Mehr Infos und Anmeldung: [www.coachingzentrum.ch/ausbildung/cas-resilienztraining](http://www.coachingzentrum.ch/ausbildung/cas-resilienztraining)
- Kostenlose Infoveranstaltung: [https://www.coachingzentrum.ch/veranstaltungen/infoveranstaltungen/](http://www.coachingzentrum.ch/veranstaltungen/infoveranstaltungen/)
- Kostenloses Beratungsgespräch: [https://www.coachingzentrum.ch/dienstleistungen/kostenloses-beratungsgespraech/](http://www.coachingzentrum.ch/dienstleistungen/kostenloses-beratungsgespraech/)

### Beginn

19.03.2026

Zum Kalender hinzufügen

### Zeit

8:30 - 17:30

### Preis

10'150 CHF

### Adresse

Coachingzentrum  
Technopark, Technoparkstrasse 1  
8005 Zürich  
[info@coachingzentrum.ch](mailto:info@coachingzentrum.ch)  
[www.coachingzentrum.ch/ausbildung/cas-resilienztraining/](http://www.coachingzentrum.ch/ausbildung/cas-resilienztraining/)

## Ziel

- Sie stärken 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 Arbeitszufriedenheit und gegenseitiger Wertschätzung, was wiederum die Effektivität bei der Zielerreichung steigert.

## Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Stärkung eigener Widerstandskraft und Robustheit
- Gezieltes Aktivieren von Ressourcen
- Förderung der Selbstwirksamkeit und lösungsorientierter Umgang mit Herausforderungen
- Nachhaltige Stärkung von Teams und Organisationen
- Aneignung einer persönlichen Methoden- und Toolvielfalt als dipl. Resilienztrainer/in CZO®

## 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 CoachPLUS

#### *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 Excerpt schreiben.

Dauer: 6 Tage

## **Modul 3: Resilienztrainer:in**

### *Trainieren und reflektieren*

Im dritten Modul lernen Sie Trainingsprogramme im Bereich Resilienz zu konzipieren, zu leiten und zu evaluieren. Dazu ergänzen Sie Ihr Wissen zum Thema Resilienz mit Methodik und Didaktik. Im dritten Modul können Sie zwischen zwei Fachthemen wählen, je nachdem, wo Ihre beruflichen beziehungsweise persönlichen Interessen liegen.

#### **1) Fokus Erwachsene**

Sie lernen die methodisch-didaktische 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.

#### **2) Fokus Kinder und Jugendliche**

Sie lernen, wie Sie Kinder und Jugendliche mit spezifischen Herausforderungen wie persönlichen Krisen und Mobbing unterstützen können. Durch den Erwerb von Strategien zur Überwindung von Zukunftsängsten sowie der Anwendung logopädagogischer Ansätze erhalten Sie Werkzeuge zur Resilienzförderung von Kindern und Jugendlichen.

Als Kompetenznachweis führen Sie ein Mini-Resilienztraining durch. Nach Abschluss des Moduls 3 erhalten Sie das CZO-Zertifikat «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 Fähigkeitszeugnis 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

Nach Absolvierung der drei Module inklusive Kompetenznachweise verfügen Sie über diesen Abschluss:

- CAS Resilienztraining | 15 ECTS (European Credit Transfer System)
- Dipl. Resilienztrainer:in CZO®

## Annulationskostenversicherung

Mit dem Annulations-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



## [Coachingzentrum \(CZO\)](#)

[062 926 43 93](#)

[info@coachingzentrum.ch](mailto:info@coachingzentrum.ch)

[www.coachingzentrum.ch](http://www.coachingzentrum.ch)

[Kontakt speichern](#)

## Anfrage

Name \*

Institution

E-Mail \*

Tel \*

Strasse \*

PLZ \*

Ort \*

Nachricht \*

Betreff:  
CAS Resilienztraining

---

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