

RESILIENZTRAINER:IN LEHRGANG



BILDUNG. FREUDE INKLUSIVE.



ICH WILL
MEHR VOM
LEBEN

2023/2024 BFI **WIEN** | WWW.BFI.WIEN

Stimmen aus dem Lehrgang



„Die Ausbildung zur ResilienztrainerIn bietet eine umfassende Kombination aus theoretischen Erkenntnissen, praktischen Werkzeugen, Fallstudien und zahlreichen Übungen. Resilienz ist die innere Stärke des Menschen eigene Fähigkeiten zu aktivieren, um auch in schwierigen und stressigen Zeiten die innere Ruhe zu bewahren und so die richtigen beruflichen und privaten Entscheidungen treffen zu können. Resiliente Menschen greifen auf persönliche und soziale Ressourcen zurück und nützen herausfordernde Situationen als Anlass für Entwicklung. Sie können ihren Alltag besser bewältigen und ein erfolgreicherer Leben führen.“

Alina Frölich, MBA, Absolventin des Lehrgangs ResilienztrainerIn



„Der Lehrgang ResilienztrainerIn hat mir sehr gut geholfen. Es gab viel theoretischen Input, tolle praktische Übungen und ganz viel spannenden Austausch. Nicht nur beruflich habe ich viel dazu gelernt, auch privat habe ich mir viel aus dem Lehrgang mitgenommen.“

Alexia Greimel, Absolventin des Lehrgangs ResilienztrainerIn

Über den Lehrgang

Die Anforderungen unserer Arbeits- und Lebenswelt sind enorm gestiegen und verlangen von den Menschen ein hohes Maß an Selbststeuerung, Komplexitätsbewältigung und Stressresistenz. Flexibilität und Freude an laufender Veränderung gehören zu den zentralen Anforderungsfaktoren für MitarbeiterInnen und Führungskräfte. Zur gleichen Zeit befinden sich viele Menschen an der Grenze ihrer Kräfte und können so nicht mehr angemessen mit Krisen und herausfordernden Situationen umgehen.

Das Schlagwort Resilienz erhält in diesem Zusammenhang immer mehr Bedeutung und ist auch im Trainingsumfeld stark gefragt. Es beschreibt die innere Stärke, mit der Menschen auf die Anforderungen wechselnder Situationen flexibel reagieren können - eine lebenswichtige Fähigkeit, vor allem, wenn äußere und innere Belastungen steigen.

Resilienz kann man sich zwar nicht von heute auf morgen aneignen, doch sie kann in gezielten Trainings aktiviert und so für die kontinuierliche Ausbildung im Alltag angestoßen werden. Resiliente Menschen stehen fest auf beiden Beinen, sind gut verankert im Leben und können flexibel agieren. Sie sind lernfähig und kreativ, können sich neu ausrichten und haben genügend Energie, um sich für Widrigkeiten im Leben zu wappnen.

TeilnehmerInnenkreis

Der Lehrgang ist geeignet für:

- TrainerInnen, Coaches, BeraterInnen
- AkteurInnen aus dem Bereich betriebliches Gesundheitsmanagement
- PersonalentwicklerInnen
- Betriebsräte und -rätinnen

Aufbau des Lehrgangs

Einheiten: Die Module finden, nach Möglichkeit, vor Ort am BFI Wien statt. Alternativ werden einzelne Module als Webseminar abgehalten.

Lernplattform: Der Lehrgang wird durch die Lernplattform Moodle begleitet. Dort finden Sie nach den Modulen sowohl die Präsentationen wie auch weitere Unterlagen zur Vertiefung und Verfestigung des eigenen Wissens vor.

Abschluss: Für den Abschluss erarbeiten Sie eine Trainingssequenz für ein Resilienz-Training, verschriftlichen diese und präsentieren eine Sequenz live (10-12 min) vor/mit der Trainingsgruppe und erhalten Feedback.

Module im Überblick	Dauer
Modul 1: Kick-Off und Grundlagen der Resilienz	12 UE
Modul 2: Mein Haus der Resilienz hat 7 Säulen	16 UE
Modul 3: Praktische Tools und Tipps für ein Resilienz-Training 1	12 UE
Modul 4: Praktische Tools und Tipps für ein Resilienz-Training 2	12 UE
Modul 5: Praktische Tools und Tipps für ein Resilienz-Training 3 und „Tag der Achtsamkeit“	12 UE
Modul 6: Sonderthema nach Wahl	4 UE
Modul 7: Abschluss	8 UE
Gesamt	76 UE

Inhalte

Modul 1: Kick-Off und Grundlagen der Resilienz

Kennenlernen der Gruppe und Einführung in die Grundlagen steht zu Beginn des Lehrgangs im Fokus.

- Einführung in das Thema
- Resilienz in Zeiten von Krisen
- Resilienz – Gesundheitsförderung – Betriebliche Gesundheitsförderung
- Wesentliche fachliche Grundlagen aus der Salutogenese.
- Grundlagen der Stress- und Resilienzforschung
- Zusammenhang zwischen Stress, Burn-Out und Resilienz

Modul 2: Mein Haus der Resilienz hat 7 Säulen

In diesem Modul geht es darum, weitere Zugänge zum Thema Resilienz kennenzulernen und sich schließlich erstmals mit den 7 Säulen der Resilienz auseinanderzusetzen.

- Resilienz als Krisenprophylaxe
- 7 Säulen zur seelischen Widerstandskraft
- Reflexion der persönlichen Resilienz

Modul 3: Praktische Tools und Tipps für ein Resilienz-Training 1

In diesem Modul erfahren Sie wie ein Resilienztraining aufgebaut werden kann und lernen viele Methoden und Übungen kennen. Sie werden diese Tools und Impulse zur Aktivierung von Resilienz selbst ausprobieren, lernen Übungen anzuleiten und beginnen sich einen Werkzeugkoffer zusammenzustellen.

- Ablauf eines Resilienztrainings
- Start eines Resilienztrainings, Inhalte und Übungen zum Aktivieren der einzelnen Resilienzfaktoren
- Seminarplanung für die Praxis

Modul 4: Praktische Tools und Tipps für ein Resilienz-Training 2

Auch dieses Lehrgangswochenende steht ganz im Zeichen von Methoden zur Durchführung von eigenen Resilienztrainings. Die TeilnehmerInnen bereiten eigene Übungen vor und erproben sich im Anleiten.

- Inhalte und Übungen zum Aktivieren der einzelnen Resilienzfaktoren
- Grenzen setzen, Erfolge bewusst machen, Strategien der Selbstfürsorge entwickeln

Modul 5: Praktische Tools und Tipps für ein Resilienz-Training 3 und „Tag der Achtsamkeit“

Im ersten Teil dieses Moduls erweitern Sie Ihren Werkzeugkoffer. Am zweiten Tag begehen wir den „Tag der Achtsamkeit“ wobei ein Gasttrainer Grundlagen und praktische Übungen zu diesem Thema vermittelt.

- Inhalte und Übungen zum Aktivieren der einzelnen Resilienzfaktoren
- Körperübungen zum Stressabbau und Entspannungstechniken

Gasttrainer (MBSR-Trainer) für „Tag der Achtsamkeit“

- Grundlagen der Achtsamkeit
- Praktische Übungen und Impulse aus dem MBSR („Mindfulness Based Stress Reduction“ wird als „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ übersetzt)
- Einfache Übungen aus der Achtsamkeitspraxis selbst anleiten lernen

Modul 6: Sonderthema nach Wahl

Ergänzend werden im letzten Modul noch Sonderthemen aufgegriffen und behandelt – die Sonderthemen können je nach Erwartungen und Bedarf der Gruppe variieren – hier einige Beispiele:

- Resilienz für Führungskräfte: Führungskräfte sind besonders gefordert, flexibel und widerstandsfähig zu agieren und haben gleichzeitig eine wichtige Vorbildfunktion inne
- Einblicke ins Thema: Gesundes führen – sich und andere

Modul 7: Abschluss

Im letzten Block dreht sich alles um Ihren persönlichen Lehrgangsabschluss.

- Abschlusspräsentationen (Trainingssequenz – Live: 10-12 Minuten)
- Feedback aus der Gruppe

Besonderheiten des Lehrgangs

- Der Lehrgang nutzt die Online-Lernplattform Moodle (Blended Learning-Setting).

Blended Learning	Zeugnis des BFI Wien	Zinsenlose Teilzahlung	Förderung der AK Wien
			

Terminplan

Den genauen Terminplan des Lehrgangs finden Sie auf der Webpage unter: [Wichtige Kursinformationen](#)

Nutzen und Karrieremöglichkeiten

- Sie sichern sich mit dieser Weiterbildung neue Chancen in Ihrem trainierenden Beruf.
- Sie erwerben Grundlagenwissen rund um die Themen Resilienz, Stress, Achtsamkeit und Burn-out.
- 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 Personengruppen weiterzugeben.
- Sie verfügen nach Abschluss des Lehrgangs über ein breites Instrumentarium an praxisorientierten Tools für Resilienztrainings.

Voraussetzungen

- Psychische Stabilität und Belastbarkeit
- Trainingsausbildung (empfohlen)
- Berufliche Praxis (empfohlen)
- Besuch des Informationsabends (empfohlen)
- Laptop/PC, Internetzugang

Abschluss/Qualifikation

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das **BFI Wien Zeugnis** und dokumentieren dadurch offiziell Ihr Können.

Bitte beachten Sie folgende Voraussetzungen für den Erwerb des BFI Wien Zeugnisses:

- Anwesenheit in den Präsenzeinheiten von mindestens 75 Prozent
- Positive Beurteilung der Abschlussarbeit und der Abschlusspräsentation

Lehrgangsleitung/TrainerInnen

Mag. Nora Korecky

**Berufliche Erfahrungen**

- Inhaberin – norakorecky.at
- Firmentrainings im Kontext betriebliche Gesundheitsförderung
- Training und Beratung:
 - Betriebliche Gesundheitsförderung
 - Burnout-Prophylaxe
 - Evaluierung psych. Belastungen am Arbeitsplatz

Aus- und Weiterbildung

- Magisterstudium der Geschichte- sowie Theater- Film und Medienwissenschaft
- Ausbildung zur Trainerin in der Erwachsenenbildung nach ISO 17024
- Ausbildung zur Dipl. Trainerin für Burnout-Prophylaxe
- Ausbildung zur Kinesiologin
- Ausbildung zur Darmfachberaterin

Arbeitsschwerpunkte

- Resilienz und Stressmanagement
- Burnout-Prophylaxe
- Work-Life Balance
- Achtsamkeit

Mag. Klaus Kirchmayr – Gasttrainer „Tag der Achtsamkeit“

**Arbeitsschwerpunkte:**

- Achtsamkeitstrainer
- Zertifizierter MBSR Lehrer

Orientierung und Service

Das Servicecenter des BFI Wien

Sie haben Fragen zu unserem Kursangebot oder zur Bildungsfinanzierung?

Rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei!

Unsere erfahrenen MitarbeiterInnen beraten Sie persönlich über unsere Angebote sowie die unterschiedlichen Fördermöglichkeiten. Detaillierte Kursinformationen und Kostenvoranschläge senden wir Ihnen auch gerne kostenlos zu.

**Anmeldung**

BFI Wien Servicecenter | 1030 | Alfred-Dallinger-Platz 1 (5. OG)

Telefon: +43 1 811 78-10100

Fax: +43 1 811 78-10111

E-Mail: anmeldung@bfi.wien

Website: www.bfi.wien

Öffnungszeiten

Website: <http://www.bfi.wien/service/servicecenter>

Mo–Do: 08:00–18:00 Uhr

Fr: 08:00–16:00 Uhr

Geänderte Öffnungszeiten wegen Feiertagen und Ferien finden Sie bequem und aktuell auf unserer

Website: www.bfi.wien

**Erreichbarkeit und Parken**

U-Bahn: U3, Station Schlachthausgasse | Ausgang Schlachthausgasse

Buslinie(n): 77A oder 80A, Station Schlachthausgasse | 1 Minute Fußweg

Straßenbahn: Linie 18, Station Schlachthausgasse | 1 Minute Fußweg

Ihr Weg zum Kurs

1

Wunschausbildung und Kostenvoranschlag

Wählen Sie Ihre Wunschausbildung aus unserem breiten Portfolio. Wir beraten Sie dabei gerne und stellen Ihnen den gewünschten Kostenvoranschlag aus.



2

Legen Sie den Kostenvoranschlag bei der Förderstelle vor

(waff, AMS, Förderprogramme der Bundesländer, Integrationsfond etc.)

Denn Weiterbildung ist förderbar! Das Servicecenter des BFI Wien berät Sie gerne bezüglich Ihrer individuellen Weiterbildungsförderung. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.bfi.wien/foerderungen>



3

Offizielle Kurs-Anmeldung im Servicecenter

Nehmen Sie Ihre Kostenübernahmebestätigung oder Ihren AK Bildungsgutschein, AK Digi-Bonus, Digi-Winner, Sprachgutschein etc. einfach zur Anmeldung mit.



4

Zahlen Sie die Kursgebühren ein

Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten Sie den ERLAGSCHEIN, der gleichzeitig Ihre KURSKARTE ist. Sie haben auch die Möglichkeit, nach Erhalt des Erlagscheins eine ZINSENLOSE TEILZAHLUNG zu vereinbaren. (möglich ab € 365,-) Wir beraten Sie dazu gerne.



5

Erster Kurstag. Freude inklusive!

Nun steht Ihrer Ausbildung nichts mehr im Wege.

