

## Ausbildung zum Resilienz Coach / Resilienz MentorIn

Jeder Mensch ist resilient! Jedoch wird häufig der Zugriff auf unsere Ressourcen durch Angst, Stress oder psychische Belastungen versperrt. Die Ausbildung zum Resilienz Coach / Mentor richtet sich an Menschen, die andere Menschen, ob individuell oder im Team, bei beruflichen und persönlichen Fragestellungen beraten / coachen möchten.

Interessenten, die systematisch das Thema Resilienz im Unternehmen integrieren möchten, erhalten Ansätze der organisationalen Resilienz. Die CTSE – Methode ist ein ganzheitlicher Ansatz um eigenverantwortlich die persönliche Salutogenese nachhaltig zu stärken, auf eigene Ressourcen zurückzugreifen und diese zu entwickeln. Denn Resilienz ist auch trainierbar. Diese Ausbildung füllt den Methodenkoffer mit praktischen Methoden, die Resilienz im Alltag stärken. Dieser Methodenkoffer ist auf der individuellen, der Team- und der Organisationalen-Ebene einsetzbar.

## Inhalte der Ausbildung

- Entwicklung der eigenen Persönlichkeit
  - Die Teilnehmer erlernen Körperübungen, Meditationstechniken und Entspannungsübungen, die auf körperlicher und geistiger Ebene Stress reduzieren, aufgestaute Emotionen lösen und die Energiezentren im Körper aktivieren.
  - Die Teilnehmer lernen Grundlagen des Coachings kennen und können diese anwenden.
  - Die Teilnehmer lernen wissenschaftliche Trainings - Methoden kennen und können diese in Trainings anwenden und deren Inhalte vermitteln.
  - Die Teilnehmer können bedarfsorientierte Trainingskonzepte erstellen und umsetzen.
  - Die Teilnehmer erkennen das System der Familie als Basis für unsere Muster und Prägungen. Sie erlernen die Basis systemischer Arbeit in Verbindung mit den in 1.3. erlernten Methoden und wenden diese in den Trainings an.
  - Die Teilnehmer erarbeiten Tools um die Nachhaltigkeit des Resilienz Trainings zu gewährleisten.
  - Die Teilnehmer wissen, wie die erlernten Methoden im Unternehmen platziert werden, um die individuelle Resilienz der Mitarbeiter, die Team-Resilienz und die organisationale Resilienz zu stärken.
-

## Zielgruppe

- Menschen, die ihre eigene Resilienz entwickeln möchten.
- Menschen, die ihre eigenen Ressourcen entdecken und nutzen möchten.
- Firmeninterne Trainer
- Mitarbeiter des betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Personalentwickler, Lehrer
- Heilende Berufe, Psychologen
- Trainer/Coaches die andere Menschen in der Entwicklung derer Resilienz unterstützen und fördern möchten.

## Nutzen

- Sie stärken Ihre eigene individuelle Resilienz.
- Sie erhalten einen Methodenkoffer mit Coaching Tools, die Sie im Einzel-Coaching oder im Gruppen-Coaching anwenden.
- Sie können Trainingskonzepte erstellen und die Trainings individuell auf Ihr Unternehmen oder Ihre Teilnehmer anpassen.
- Sie erkennen die Komplexität von Resilienz in Unternehmen und wissen, an welchen Stellschrauben das Unternehmen arbeiten darf und sich krisensicher aufzustellen.
- **Werden Sie der Spezialist für Resilienz in Ihrem Unternehmen!**



1. Modularer Aufbau: Die Konzeption umfasst 7 Module á 3 Tage. Die Dauer der Ausbildung beträgt 12 Monate. Zwischen den Modulen werden die Inhalte durch Handlungspläne gefestigt, vertieft und angewandt.

## 1.1. Modul I

### Die CTSE Methode

- Coaching – den Coachee mit Fragen zu seiner Lösung führen
- Training – wissenschaftliche Methoden nehmen den intellektuellen Geist mit auf die Reise und sorgen für Aha-Erlebnisse
- System – die Basis unserer Muster und Prägungen ist immer unser Familiensystem.
- Entwicklung - Evaluationstools in Verbindung mit Nachhaltigkeit

### Der ganzheitliche Ansatz als Booster für die Entwicklung von Resilienz

- Definition der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene

### Der eigenverantwortliche Ansatz:

- Konstruktivismus
- Bedeutung der Zeitqualität in der Persönlichkeitsentwicklung
- Der nachhaltige Ansatz: Die Trainierbarkeit von Resilienz

Jeder Mensch ist resilient! Erklärung, wie extreme Stresssituationen und Traumatas, sowie Krisenmanagement und Stärken in unserer DNA gespeichert und weitervererbt werden können.

### Was ist Stress?

- Zahlen, Daten, Fakten (ZDF)
- Unser urzeitlicher biologischer Aufbau
- Die biochemischen Vorgänge von Stress in unserem Körper: Stressmetabolismus

### Alles beginnt im Kopf: Stress und Gesundheit

- Die 7 Säulen der Resilienz
- “Positive Appraisal Style Theory of Resilience”: Die PASTOR Theorie als Dach der 7 Säulen der Resilienz

### Die Macht der Gedanken: positive Psychologie

- Die Broaden and Built Theorie positiver Emotionen nach Barbara Fredericksen
-

## 1.2. Modul II

Achtsamkeit: Teilnehmer – Ausarbeitung, Meditation und Bewegung

Eigene Stärken erkennen und spüren

Coaching

- Basiswissen Coaching: die Coaching Philosophie
- Verbindungsaufbau zum Coachee
- Coaching Tools: Zirkuläre Fragen
- Gespräche Coach/Coachee

Coaching Tool: Das Entwicklungsrad

Selbstwirksamkeit

- Meine Werte Teil I nach denen ich mein Leben ausrichte (Werterad)
- Externe Stressoren und Stresssymptome
- Interne Stressoren: unsere 5 inneren Antreiber
- Das Kohärenzgefühl: die Verstehbarkeit der eigenen Person und der Umwelt.

Akzeptanz

Es ist wie es ist. Veränderungen und Krisen annehmen um an ihnen zu wachsen.

Coaching Tool: Rollenkuchen – Teil I

Coaching Tool: Rollenkuchen – Teil II

Orientierung und Kraft in der Natur

Trainer – Tools: von der Prework zum Handlungsplan

- Der Grobleitfaden
  - Der Trainerleitfaden
  - Lernzielhierarchie
  - Lernzieltaxonomie
  - Der Aufbau von Trainingseinheiten in der Erwachsenenbildung
-

## 1.3. Modul III

Achtsamkeit: Teilnehmer – Ausarbeitung, Meditation und Bewegung

Merkmale der Präsentation: Sprache, Körperhaltung, Blickkontakt, Zeit

Teilnehmer-Präsentation des Themas Spiegelneuronen nach der MIAT Methodik

Kommunikation im Außen Teil I

- Verbale Stärke und Sprachhygiene
- Aktives Zuhören
- Teilnehmer-Präsentation: Das 4 Ohren Modell

Kommunikation im Innen Teil I

- Verbale Stärke und Sprachhygiene: Affirmationen
- Die Kraft im Hier und Jetzt
- Die Systemische Sichtweise
- Gewaltfreie Kommunikation: wertschätzend und authentisch (2 Tage)
  - Bewertungen: Konstruktivismus
  - Gefühle und Pseudogefühle

Rahmenbedingungen zur Hausarbeit

Flipchartgestaltung

---

## 1.4. Modul IV

Achtsamkeit: Teilnehmer – Ausarbeitung, Meditation und Bewegung

Die Ich-Positionen aus der Transaktionsanalyse

Ich bin ok – du bist ok

Eigenverantwortlichkeit: meine Ursprungsfamilie

Systemische Coaching-Übung: Die Brücke – Verzeihen und loslassen

Coaching Tool: Die Stufen – mein Weg

Der eigenverantwortliche Ansatz:

Konstruktivismus – wir sehen die Welt nicht wie sie ist, sondern wie wir sie sehen!

Bedeutung der Zeitqualität in der Persönlichkeitsentwicklung

Tagesseminar: Verantwortung übernehmen

- Macht und Ohnmacht. Wege aus der Hilflosigkeit.
- Verantwortung übernehmen
- Opferrolle Verlassen

Kommunikation im Innen: Teil II

Unsere Schlüsselsprache

---

## 1.5. Modul V

Achtsamkeit: Teilnehmer – Ausarbeitung, Meditation und Bewegung

Vertiefung der Eigenverantwortlichkeit: Erfahrungsaustausch, Meditation

Coaching Tool: Das Energiefass – Energiefresser und Energiespender

Kommunikation im Außen Teil II

- Teilnehmer-Präsentation: Das 4 Schnäbel Modell
- Teilnehmerpräsentation: Körpersprache

Resilienz in der Organisation:

- Analyse – Erarbeiten von Fragen, die den Ist-Zustand beschreiben
- Planung – Erstellen von Konzepten nach der CTSE Methode
- Umsetzung – Transfer der Konzeption in den Alltag

Evaluation und Nachhaltigkeit

- Selbstreflektion und Skalierungsfrage
- Feedback geben/Feedback annehmen

Zielorientierung:

- die Entwicklungsspirale
- Coaching-Tool: SMART Methode
- Netzwerkorientierung – es darf auch leicht sein!
- Erstellen der persönlichen Netzwerkkarte

Rahmenbedingungen Abschlusstraining

- Thema
- Grobleitfaden
- Trainerleidfaden

Supervision zur Hausarbeit

---

## 1.6. Modul VI

Achtsamkeit: Teilnehmer – Ausarbeitung, Meditation und Bewegung

Coaching oder Therapie: Krankheitsbilder erkennen

Grundlagen der Diagnostik und Therapie von affektiven Erkrankungen

- Depression
- Bipolare Störung
- Angsterkrankung

Definition von Achtsamkeit im Rahmen von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

Achtsamkeitsbasierte Programme:

ACT – Acceptance and Commitment Therapie

- Wertearbeit Teil II
- Über das eigene Denken denken – Metakognitives Grundlagentraining für Resilienz Coaches/Mentoren
- Das kognitive Aufmerksamkeitssyndrom (CAS)
- Denke ich noch nach oder grübel ich schon?
- Grübelinduktion

Die unterschiedlichen Entspannungstechniken

- Teilnehmer Präsentation: Autogenes Training
- Teilnehmer Präsentation: Progressive Muskelrelaxion
- Aktive Meditation

Resiliente Teams:

- Teamkraft
- Mediation
- Vom ICH zum WIR

Supervision zur Hausarbeit

---



## 1.7. Modul VII

### Marketing und Vertrieb

- Aquse
- Recherche
- Business Plan

Präsentation der Hausarbeiten

Coachinggespräche

Präsentation der Trainingseinheit

Abschlussfeier

Termine:	7 Module in 12 Monaten
Ort:	Berlin / Hamburg / Frankfurt / Nürnberg / Stuttgart / Ulm
Kosten:	6.900,00 € zzgl. Mwst. je Teilnehmer Zahlung in mehreren Chargen möglich. Rabattierung bei Buchung mehrerer Plätze.
Anmeldung:	<a href="mailto:willkommen@hollmann-ulm.de">willkommen@hollmann-ulm.de</a> oder mobil 01704773444

---