

# RESILIENZ

## für erfolgreiche Lebensgestaltung



### Resilienz

Unter Resilienz versteht man die mentale Widerstandskraft und die Bewältigungsstrategien von Menschen, die es schaffen, Krisen zu meistern, unter extrem belastenden Lebenssituationen gesund zu bleiben und sogar gestärkt daraus hervorzugehen.

Resilienz setzt sich aus verschiedenen Kompetenzen zusammen, die mit der Ausbildung vermittelt und in praxisbezogenen Aufgaben geübt werden:

- Erkennen und Bewerten von kritischen Lebenssituationen
- Aufgabe der Opferrolle und Übernahme von Verantwortung
- Erkennen von Zielen und Entwickeln von Bewältigungsstrategien
- Positives Selbstvertrauen und mutiges Handeln
- Flexibilität und Lernbereitschaft
- Unvermeidliches annehmen und Überholtes loslassen
- Soziales Engagement und die Organisation in Netzwerken
- Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und seinen Ressourcen
- Persönliche Überzeugungen und Bekenntnisse

Resilienz ist keine angeborene Fähigkeit. Viele der Faktoren, die Resilienz ausmachen, können gefördert und trainiert werden.

Unser Resilienzfaktoren-Modell sieht die selektive Förderung der Resilienzfaktoren vor, die für eine bestimmte Lebenssituation hilfreich sind. Berücksichtigt werden persönliche, soziale, situationsbezogene und kontextbezogene Ressourcen.

# RESILIENZ

## Integrierter Lehrgang – Blended Learning

**3 Tage Präsenz-Seminare**

**6 Module Selbstlern-Einheiten / Distance Learning**

**6 Online-Workshops à 60 Minuten / Virtual Classroom**

**Zeit:** 14. September bis 23. November 2025

**Dauer:** 84 EH

### Termine:

<b>14. Sept</b>	Seminar	(10:00-17:00 Uhr)	PRÄSENZ
<b>25. Sept</b>	Online Workshop	(18:00-19:00 Uhr)	ZOOM
<b>02. Okt</b>	Online Workshop	(18:00-19:00 Uhr)	ZOOM
<b>16. Okt</b>	Online Workshop	(18:00-19:00 Uhr)	ZOOM
<b>23. Okt</b>	Online Workshop	(18:00-19:00 Uhr)	ZOOM
<b>30. Okt</b>	Online Workshop	(18:00-19:00 Uhr)	ZOOM
<b>09. Nov</b>	Seminar	(10:00-17:00 Uhr)	PRÄSENZ
<b>13. Nov</b>	Online Workshop	(18:00-19:00 Uhr)	ZOOM
<b>23. Nov</b>	Seminar	(10:00-17:00 Uhr)	PRÄSENZ

**Abschluss:** Zertifikat

**Kursbeitrag: € 2.520,-** gem § 6 Abs. 1 Z 7-28 unecht steuerbefreit, inklusive Kursunterlagen (digital) und Zertifikat

**Kursleitung:** Dr. Peter Drumbl

**Kursort:** Seminarzentren in Graz / GU

---

Institut für angewandte Pädagogik – I.F.A.P.®

8075 Hart bei Graz, Kirschengasse 4 / T. 0664-3251114

[www.ifap.cc](http://www.ifap.cc) / [office@ifap.cc](mailto:office@ifap.cc)