

Resilienz-Trainer/in & Systemischer Coach



Resilienz und psychische Widerstandskraft

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

Systemisches Coaching

Systemisches Coaching in seiner ganzheitlichen Betrachtung erschließt neue Ideen und Handlungsoptionen.

Beginn:
14. Sept. 2025

BLENDED LEARNING

3 Präsenztage + 6 Selbstlern-Module + 6 Online-Workshops

Institut für angewandte Pädagogik & Life-Academy
0664-3251114 / office@ifap.cc
8075 Hart bei Graz, Kirschengasse 4

www.ifap.cc

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.

Systemisches Coaching

Menschen leben in Wechselbeziehungen zu sich und ihrer Umwelt. So bilden sich zusammenhängende Systeme. Jede ausgeführte oder unterlassene Handlung beeinflusst die Dynamik solcher Wirkungsgefüge.

Dabei können verschiedene Aspekte von Interesse sein:

- involvierte Personen und deren Perspektiven
- soziale Regeln im System
- Strukturen von Organisationen
- Entwicklungsdynamiken und wiederkehrende Verhaltensmuster

Entscheidungen und Handlungen von Klienten sind meist eng in das organisatorische Umfeld eingebunden. Die systemische Sichtweise erschließt im Coaching neue Ideen und Handlungsoptionen. Der Klient wird angeregt, eigene Strategien zu entwickeln, um effektive Lösungen zu finden.

Dipl. Resilienz Trainer/in & Systemischer Coach 2025 BL

Integrierter Lehrgang – Blended Learning

3 Tage Präsenz-Seminare - PS

6 Module Selbstlern-Einheiten / Distance Learning - DL

6 Online-Workshops à 60 Minuten / Virtual Classroom – VC

+ Diplomprüfung

PRÄSENZ:

Kennenlernen / Kurspräsentation / Selbstlernmodule / Zoom /
Einführung: Coaching, Resilienz

1) Resilienz

DISTANCE LEARNING + VIDEO per OneDrive

VIRTUAL CLASSROOM: Online-Einheit von 60 Minuten per Zoom/Teams

2) Coaching, Management, Leadership

DISTANCE LEARNING + VIDEO per OneDrive

VIRTUAL CLASSROOM: Online-Einheit von 60 Minuten per Zoom/Teams

3) Kommunikation und Beziehung

DISTANCE LEARNING + VIDEO per OneDrive

VIRTUAL CLASSROOM: Online-Einheit von 60 Minuten per Zoom/Teams

PRÄSENZ:

Module 1-3, WH, Vertiefung, Fallbesprechungen, Übungen, SV

4) Emotionen, Motivation, Aktivierung

DISTANCE LEARNING + VIDEO per OneDrive

VIRTUAL CLASSROOM: Online-Einheit von 60 Minuten per Zoom/Teams

5) Mentaltraining

DISTANCE LEARNING + VIDEO per OneDrive

VIRTUAL CLASSROOM: Online-Einheit von 60 Minuten per Zoom/Teams

6) Praxiskonzepte

DISTANCE LEARNING + VIDEO per OneDrive

VIRTUAL CLASSROOM: Online-Einheit von 60 Minuten per Zoom/Teams

Diplomprüfung:

VIRTUAL CLASSROOM: per E-Mail Dauer 60 Minuten

PRÄSENZ:

WH, Vertiefung, Fallbesprechungen, Übungen, SV, Abschluss

Dipl. Resilienz Trainer/in & Systemischer Coach 2025

Integrierter Lehrgang – Blended Learning

Zeitplan: 14. September bis 23. November 2025

Termine:

14. Sept	PS	Coaching, Resilienz	PRÄSENZ
	DL	Resilienz	VIDEO
25. Sept	VC	60'	ZOOM
	DL	Coaching	VIDEO
02. Okt	VC	60'	ZOOM
	DL	Kommunikation und Beziehung	VIDEO
16. Okt	VC	60'	ZOOM
23. Okt	VC	60'	ZOOM
30. Okt	VC	60'	ZOOM
	DL	Mentaltraining	VIDEO
09. Nov	PS	WH / Ü / SV	PRÄSENZ
	DL	Emotionen, Motivation, Aktivierung	VIDEO
13. Nov	VC	60'	ZOOM
	DL	Praxiskonzepte	VIDEO
21. Nov	VC	60' PRÜFUNG (online)	E-Mail
23. Nov	PS	WH / Ü / SV	PRÄSENZ

PS – Präsenz Seminare

DL – Module Distance Learning / VIDEOTRAINING / Selbstlern-Einheiten

VC – Virtual Classroom / Online-Workshops (ZOOM)

VID - Videos

WH – Wiederholung

Ü – Übungen

SV – Supervision

Kursleitung: Dr. Peter Drumbli

Kursort: Präsenz Seminare: Drumbli Akademie für Aus- und Weiterbildung GmbH Emil-Ertl-Gasse 69, 8041 Graz oder Seminarräume in Graz / GU

Abschluss: Diplom

Kursbeitrag: € 2.520,- inklusive Kursunterlagen (digital); € 80,- Diplomprüfung u. Diplom gem § 6 Abs. 1 Z 7-28 unecht steuerbefreit