

Resilienz Trainer & Systemischer Coach

Training für Resilienz und 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.

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

8075 Hart bei Graz, Kirschengasse 4 | T. 0664-3251114
www.ifap.cc | office@ifap.cc

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.

Diese kurze Ausbildung vermittelt die Basics von Resilienz und systemischem Coaching und ist in erster Linie für Menschen gedacht, die ihre eigene Resilienz stärken und verbessern wollen.

Aufbauend auf das Hintergrundwissen werden die Teilnehmerinnen mit praktischen Übungen in die professionellen Anwendungen von Resilienz Training und systemischem Coaching eingeführt.

Für Interessierte, die den beruflichen Kontext von Coaching und Resilienztraining kennen lernen wollen, bietet dieser Lehrgang einen umfassenden Einstieg mit bewährten Werkzeugen und interessanten Übungen.

Resilienz Training & Systemisches Coaching

Kursinhalte: entsprechen je 2 Tage / 14 EH

- Resilienz
- Coaching, Management, Leadership
- Kommunikation und Beziehungen
- Emotionen, Motivation, Aktivierung
- Mentaltraining
- Praxiskonzepte

Abschluss: Diplom

Lehrgangsführer: Dr. Peter Drumbli

Individualkurs – Individual Tutorial

Kurs-Videos, Selbststudium mit Arbeitsunterlagen, Online-Supervision

Individualkurs – Individual Tutorial + Distance Learning

- Kurs-Videos
- Arbeitsunterlagen
- Lernzielkatalog
- organisatorischer E-Mail-Support
- Online-Workshops 5 Einheiten Online-Supervision à 45 Minuten

Studiendauer: bis 18 Monate, entspricht 12 Kurstagen, 84 EH

Kursbeitrag: € 2.520,- inklusive Kursunterlagen (digital), plus **€ 80,-** für Prüfungsgebühr und Diplom; Preise gem. § 6 Abs. 1 Z 7-28 unecht steuerbefreit

Integrierter Lehrgang – Blended Learning

Präsenzseminare, Selbststudium mit Arbeitsunterlagen, Online-Supervision

BL – Blended Learning

PS – Präsenz Seminare	3 Tage
VC – Virtual Classroom / Online-Workshops	6 Workshops à 60 Minuten
DL – Distance Learning / Selbstlern-Einheiten	3 Module

Kursinhalte:

Resilienz
Coaching, Management, Leadership
Kommunikation und Beziehung
Emotionen, Motivation, Aktivierung
Mentaltraining
Praxiskonzepte, Praxisführung
Supervision

Dauer: 84 EH

ECTS: 4,5

Abschluss: Diplom

Kursbeitrag: € 2.520,- inklusive Kursunterlagen (digital), plus **€ 80,-** für Prüfungsgebühr und Diplom; Preise gem. § 6 Abs. 1 Z 7-28 unecht steuerbefreit

Kursleitung: Dr. Peter Drumbl

Kursort: Präsenz Seminare: Drumbl Akademie für Aus- und Weiterbildung GmbH
Emil-Ertl-Gasse 69, 8041 Graz

Fernlehrgang – Distance Learning

Selbststudium mit Arbeitsunterlagen, Videolinks und eMail-Support

Individualkurs – Distance Learning

- Arbeitsunterlagen
- Lernzielkatalog
- organisatorischer E-Mail-Support

Studiendauer: bis 18 Monate, entspricht 12 Kurstagen, 84 EH

Kursbeitrag: € 1.260,- inklusive Kursunterlagen (digital), plus € 80,- für Prüfungsgebühr und Diplom; Preise gem. § 6 Abs. 1 Z 7-28 unecht steuerbefreit

Präsenzlehrgang – Classroom Training

Präsenzseminare

Gruppenkurs – Classroom Training: firmenintern u. Gruppen ab 10 TN

- Arbeitsunterlagen
- Präsentation
- Videos
- Übungen
- Fallbesprechungen
- Rollenspiele

Kursorte: firmenintern und/oder Seminarzentren nach Vereinbarung

Dauer: 12 Kurstage, 84 EH

Kursbeitrag: € 2.520,- inklusive Kursunterlagen (digital), plus € 80,- für Prüfungsgebühr und Diplom; Preise gem. § 6 Abs. 1 Z 7-28 unecht steuerbefreit

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

8075 Hart bei Graz, Kirschengasse 4 / Mobile 0664-3251114

www.ifap.cc / office@ifap.cc