

Zur Organisation der Seminare

Über uns

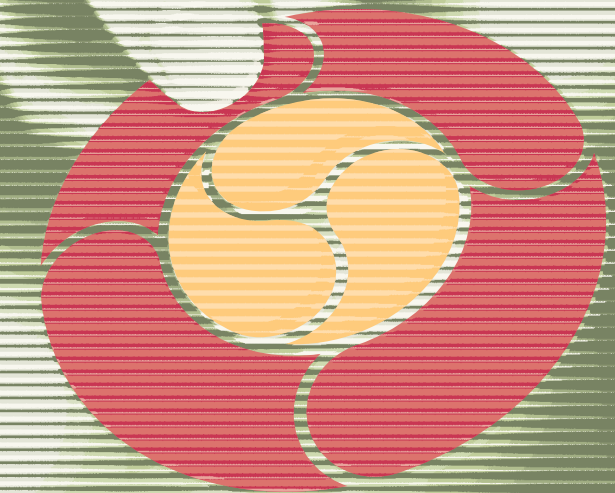
Der 2. Schritt

Weiterbildung zum/zur Resilienztrainer/in

Für Trainer/innen in der beruflichen Aus- und Weiterbildung

Für Bildungsbeauftragte in Betrieben und Institutionen

Für Kursleiter/innen in Bildungseinrichtungen



Resilienz Zentrum

Das Resilienz-Zentrum versteht sich als Entwickler für das Thema Resilienz im deutschsprachigen Raum, initiiert und gegründet von Monika Gruhl und Hugo H. Körbächer. Beide sind erfahrene und etablierte Lehrtrainer und Lehrcoaches. Sie verfügen über langjährige solide Prozesskenntnisse und Erfahrung im Bereich Kommunikation, Selbstmanagement, Persönlichkeitsentwicklung, Training und Coaching.

Monika Gruhl und Hugo H. Körbächer haben auf der Grundlage wissenschaftlicher Studien ein Konzept entwickelt, das die Erkenntnisse der Resilienzforschung für Erwachsene nicht nur theoretisch vermittelbar, sondern auch trainierbar macht. Monika Gruhl hat zu dem Thema das Buch „Die Strategie der Stehauf-Menschen“ veröffentlicht, das sich sehr gut zur Vertiefung der Seminarinhalte eignet.



Monika Gruhl
Hegerstraße 27/28
49074 Osnabrück
Telefon: 05 41 / 75 09 000
mg@resilienzzentrum.de
www.monikagruhl.de



Hugo H. Körbächer
Große Straße 30
49459 Lembruch
Telefon: 0 54 47 / 16 38
hk@resilienzzentrum.de
www.hugokoerbaecher.de

Seminarort und Übernachtung/Verpflegung: Resilienz-Trainingszentrum Rondo Seminarhaus, Lembruch am Dümmer See – www.rondo-seminarhaus.de
Ü/Vollpension im EZ pro Block 180 Euro
Angebote im Wellness-Bereich: www.rondo-spa.de

Beginn am Anreisetag jeweils um 14.00 Uhr
Ende am Abreisetag jeweils um 13.00 Uhr
Seminarzeiten im Rondo: 9.00 – 12.30 / 15.30 – 18.30 Uhr mit Pausen



**Resilienz-Trainingszentrum
Rondo Seminarhaus**
Große Straße 30, 49459 Lembruch
Telefon: 0 54 47 / 16 38
info@resilienzzentrum.de
www.resilienzzentrum.de

Die Leistung der Resilienz-Lehrtrainer während der Weiterbildung:

- Sie erhalten schriftliche Seminarunterlagen.
- Sie bekommen Trainingsunterlagen des Resilienz-Zentrums.
- Sie erfahren regelmäßiges Feedback durch die Lehrtrainer.
- Sie erleben zwei erfahrene Trainer gleichzeitig.

Die Teilnehmerzahl beträgt maximal 12 Personen. Bei regelmäßiger Teilnahme an den Präsenzphasen und nach durchgeführten und dokumentierten Praxisaufgaben erhalten Sie ein qualifiziertes **Zertifikat**, das die Verwendung der Unterlagen für Trainingszwecke erlaubt.

Voraussetzung: Erfahrung in der Leitung von Gruppen – Teilnahme an einem Resilienz-Basistraining (letzte Möglichkeit vor der Weiterbildung: 04. – 06.02.2011 und 09. – 11.05.2011)

Anmeldung bitte schriftlich bis sechs Wochen vor Beginn
Nach dem ersten Modul entscheiden Teilnehmer/innen und Trainer über die Teilnahme an der gesamten Weiterbildung.

Seminargebühren: 4 mal Seminargebühren à 650 Euro, jeweils zwei Wochen vor Beginn des Moduls. Im Preis enthalten sind schriftliche Seminarunterlagen und die Zertifizierungsgebühr.

Neues Angebot:
Weiterbildung zum **Resilienz-Coach**
ab September 2011.

Modul A: 25. – 28.08.2011
Überblick Resilienzforschung – Resilienzmodell und Trainingskonzept – Didaktisch-methodische Grundsätze – Vorbereitung und Einstieg in ein Resilienztraining

Modul B: 24. – 27.11.2011
Die drei Grundhaltungen – Vermittlung im Training – Gestaltung und Auswertung der Übungen – Überlegungen zu den Zielgruppen

Modul C: 19. – 22.01.2012
Die vier Handlungsmaxime – Vermittlung im Training – Gestaltung und Auswertung der Übungen – Differenzierung der Trainerrolle und -haltung

Modul D: 15. – 18.03.2012
Gestaltung eines Resilienz-Basistrainings durch die Teilnehmer/innen (Leistungsnachweis für Zertifizierung)
Supervision – Entwicklung eines individuellen Trainerprofils



Zur Vertiefung der Seminarinhalte empfehlen wir das Buch unserer Resilienz-Trainerin Monika Gruhl.



Resilienz Zentrum

Die aktuelle gesellschaftliche Situation erfordert von vielen Beteiligten große Anstrengungen, um Krisen und Belastungen zu meistern. Immer mehr Beschäftigte fühlen sich an ihren körperlichen, mentalen und psychischen Grenzen. Sie suchen wirksame Instrumente und Strategien, mit denen sie die Herausforderungen und die notwendigen Anpassungsprozesse so gestalten können, dass Gesundheit und innere Balance nicht auf der Strecke bleiben.

Damit ist Resilienz in allen Berufsfeldern und Lebenssituationen von entscheidender Bedeutung. Die Resilienz Aspekte sind bei der Vorbereitung umfassender Projekte, bei der Bewältigung genereller Ereignisse und Krisen wie auch bei alltäglichen individuellen Herausforderungen in Arbeit und Familie wirksam.

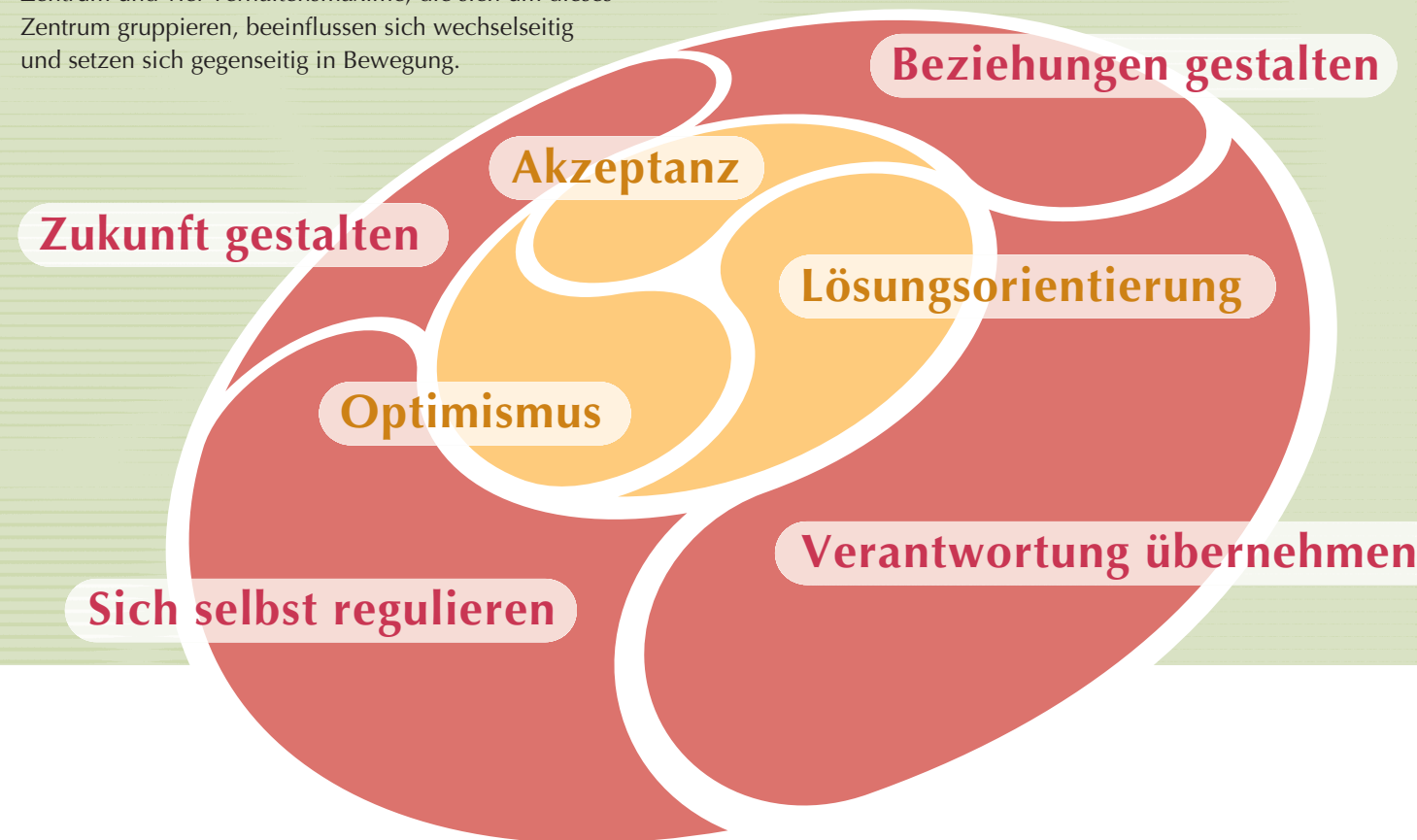
Die Strategien resilienter Menschen werden gebraucht für den konstruktiven Umgang mit Veränderungen und Verlusten, um Stress zu reduzieren und zu verarbeiten, und für eine positive persönliche Entwicklung. Sie sind unverzichtbare Stützen in Führung und Management, speziell in der Mitarbeitermotivierung und Personalentwicklung. Nicht zuletzt bieten sie eine wirksame Vorbeugung gegen Burnout und stressbedingte Erkrankungen.

Die Weiterbildung zum Resilienztrainer vermittelt Personen mit entsprechenden Kernkompetenzen ein ausgereiftes Trainingskonzept sowie didaktisch-methodische Mittel, um Resilienz für unterschiedliche Zielgruppen zu vermitteln und zu trainieren.

Das Markenzeichen des Resilienz-Zentrums – die Scheibe mit dem Resilienzmodell – lässt die klassischen Säulenmodelle, mit denen Resilienz und Persönlichkeitsmuster in der Regel beschrieben werden, hinter sich.

Die Scheibe ist ein Modell von sieben ineinander und miteinander wirkenden Aspekten. Drei Grundhaltungen im Zentrum und vier Verhaltensmaxime, die sich um dieses Zentrum gruppieren, beeinflussen sich wechselseitig und setzen sich gegenseitig in Bewegung.

Dieses Modell entspricht der Dynamik und Prozesshaftigkeit der Resilienz-Entwicklung und bildet die Grundlage für das Training. Es veranschaulicht, welche Kernkompetenzen für persönliche und berufliche Entwicklung vermittelt und trainiert werden.



Sie sind in der Lage, anhand unseres vielfach erprobten Trainingskonzepts Resilienz-Basis-trainings entsprechend den Grundsätzen des Resilienz-Zentrums selbstständig und zielgruppenorientiert durchzuführen.

Einzelziele:

- Sie erwerben und erweitern Ihr Wissen über Ergebnisse und Bedeutung der Resilienzfor-schung.
- Sie können das dynamische Resilienzmodell des Resilienz-Zentrums erklären und Kenntnisse über die sieben Resilienz Aspekte vermitteln.
- Sie kennen Übungen, mit denen jeder dieser Aspekte gezielt gestärkt werden kann, und können sie anleiten.
- Sie sind in der Lage, unterschiedliche Erkennt-nisse und Lernerfahrungen anderer aufzunehmen und gemeinsam mit ihnen zu reflektieren.
- Sie unterstützen andere dabei, Erkenntnisse und Erfahrungen in ihren persönlichen und berufli-chen Alltag zu übertragen und ihre individuelle Strategie zur Stärkung ihrer Resilienz zu ent-wickeln.
- Sie reflektieren, evaluieren und optimieren Ihr eigenes Handeln als Resilienztrainer/in.

- Sie erweitern und stabilisieren Ihre kognitiven, mentalen und psychosozialen Kernkompeten-zen.
- Sie investieren in Ihre berufliche und persönliche Zukunft und vergrößern Ihre Möglichkeiten.
- Sie profitieren nicht nur persönlich von den Strategien der Stehauf-Menschen, sondern nehmen positiven Einfluss darauf, dass andere Men-schen ihre inneren Kräfte aktivieren können.
- Sie haben effektive Strategien zur Stressbewälti-gung und Burnout-Prophylaxe zur Verfügung und wissen, wie Sie Menschen in Ihrem berufli-chen und privaten Umfeld stabilisieren können.
- Sie haben effiziente Instrumente für Stimmungs-balance und Selbstmotivierung zur Verfügung.
- Sie kommen in Kontakt mit anderen Resilienz-trainer/innen und können sich mit ihnen für Kooperationen oder gegenseitige Unterstützung vernetzen.
- Sie haben die Möglichkeit, vom Resilienz-Zentrum je nach Bedarf Unterstützung zu be-kommen in Form von Coaching, Fortbildung, Mentoring oder Workshops.

„Krisen meistert man am besten, indem man ihnen zuvorkommt.“

Walt Whitman Rostow

