

# Zur Organisation der Seminare

# Unsere Philosophie

# Über uns

# Resilienz-Coach/TrainerIn

**NEU** Kombinierte Weiterbildung

**Modul 1 RCT (Coach + Trainer)**  
Do., 30.03. bis So., 02.04.2017

**Modul 2 RCT (Coach + Trainer)**  
Do., 08.06. bis So., 11.06.2017

**Modul 3 RC (Coach)**  
Do., 20.07. bis So., 23.07.2017

**Modul 3 RT (Trainer)**  
Do., 07.09. bis So., 10.09.2017

**Modul 4 RC (Coach)**  
Do., 02.11. bis So., 05.11.2017

**Modul 4 RT (Trainer)**  
Do., 14.12. bis So., 17.12.2017

**Modul 5 RCT (Coach + Trainer)**  
Do., 25.01. bis So., 28.01.2018

Detaillierte Informationen zu den Inhalten der einzelnen Module finden Sie unter [www.resilienzzentrum.de](http://www.resilienzzentrum.de)

Bei regelmäßiger Teilnahme an den Präsenzphasen und nach durchgeführten und dokumentierten Praxisaufgaben erhalten Sie ein qualifiziertes Zertifikat, das auch die Verwendung der Unterlagen für Coaching- und Trainingszwecke einschließt.

**Anmeldung** bitte schriftlich bis sechs Wochen vor Beginn.

#### Seminargebühren:

- Für die kombinierte Ausbildung zum Resilienz-Coach **und** zum Resilienz-Trainer: 7 x 795,- Euro
- Für die Ausbildung zum Resilienz-Coach **oder** zum Resilienz-Trainer: 5 x 865,- Euro

#### Im Preis enthalten sind:

- Training durch zwei erfahrene Lehrtrainer gleichzeitig
- Schriftliche Seminarunterlagen sowie Trainingsunterlagen des Resilienz-Zentrums
- Zertifizierungsgebühr mit Qualitätssiegel des Resilienz-Zentrums

**Seminarort und Übernachtung/Verpflegung:** Resilienz-Trainingszentrum Rondo Seminarhaus, Lembruch am Dümmer See – [www.rondo-seminarhaus.de](http://www.rondo-seminarhaus.de)

Übernachtung/Vollpension im EZ pro Block 210,- Euro  
Angebote im Wellness-Bereich: [www.rondo-spa.de](http://www.rondo-spa.de)

**Beginn** am Anreisetag jeweils um 14.00 Uhr

**Ende** am Abreisetag jeweils um 13.00 Uhr

Als der Begriff **Resilienz** Anfang des Jahrtausends unseren Weg als erfahrene und etablierte Trainer und Coaches kreuzte, begeisterte das Phänomen uns zunächst ganz persönlich. Doch in der intensiven Beschäftigung damit erfassten wir schnell die umfassende individuelle und gesellschaftliche Bedeutung des Themas.

Seit 2005 geben wir im Resilienz-Zentrum unsere Begeisterung, unser Wissen und unsere Erfahrung weiter, die immer noch mit jedem Tag mehr werden. Angeregt dazu werden wir durch die wissenschaftliche und empirische Forschung, unsere eigene Tätigkeit und nicht zuletzt durch unsere Begegnungen mit unzähligen Menschen bei Veranstaltungen, im Coaching, in der Weiterbildung.

Unser Ziel ist es, Sie umfassend zu informieren und zu qualifizieren. Das erwarten Sie zu Recht von jeder soliden Weiterbildung. Darüber hinaus ist es aber auch unser Anliegen, Sie persönlich zu inspirieren und auf Ihrer individuellen Spur zu begleiten – bei der Stärkung Ihrer eigenen Resilienz und bei der Entwicklung Ihres ureigenen Weges, Resilienz weiterzugeben.

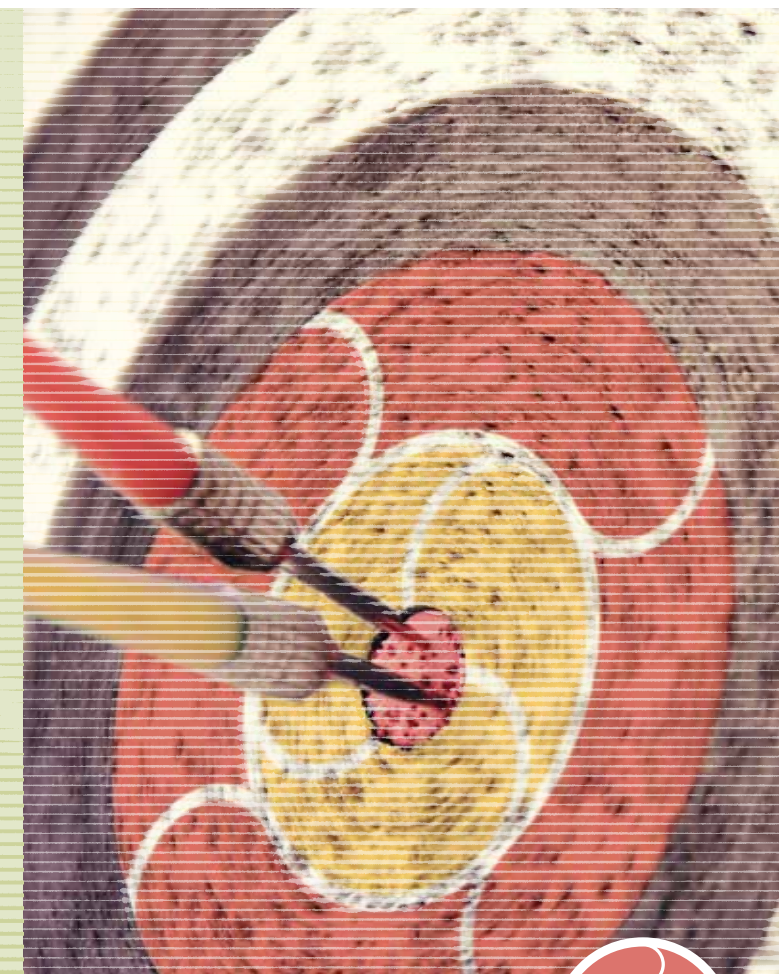
Das **Resilienz-Zentrum Osnabrück** hat 2005 als erste deutschsprachige Einrichtung mit **Monika Gruhl** und **Hugo H. Körbächer** damit begonnen, ein effektives Aus-, Fort- und Weiterbildungskonzept zur Resilienz-Förderung zu entwickeln. Beide sind erfahrene und etablierte Lehrtrainer und Lehrcoaches. Sie verfügen über langjährige solide Prozesskenntnisse und Erfahrung im Bereich Kommunikation, Selbstmanagement, Persönlichkeitsentwicklung, Training und Coaching.



*Monika Gruhl* *Hugo H. Körbächer*

Ihre Monika Gruhl

Ihr Hugo H. Körbächer



Resilienz  
Zentrum

**Resilienz-Trainingszentrum**  
im **Rondo Seminarhaus**  
Große Straße 30, 49459 Lembruch  
Telefon: 0 54 47/16 38  
[info@resilienzzentrum.de](mailto:info@resilienzzentrum.de)  
[www.resilienzzentrum.de](http://www.resilienzzentrum.de)



Resilienz  
Zentrum

# Resilienz

# Unser Resilienz-Modell

# Das neue Weiterbildungs-Konzept

# Was Sie bekommen

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.

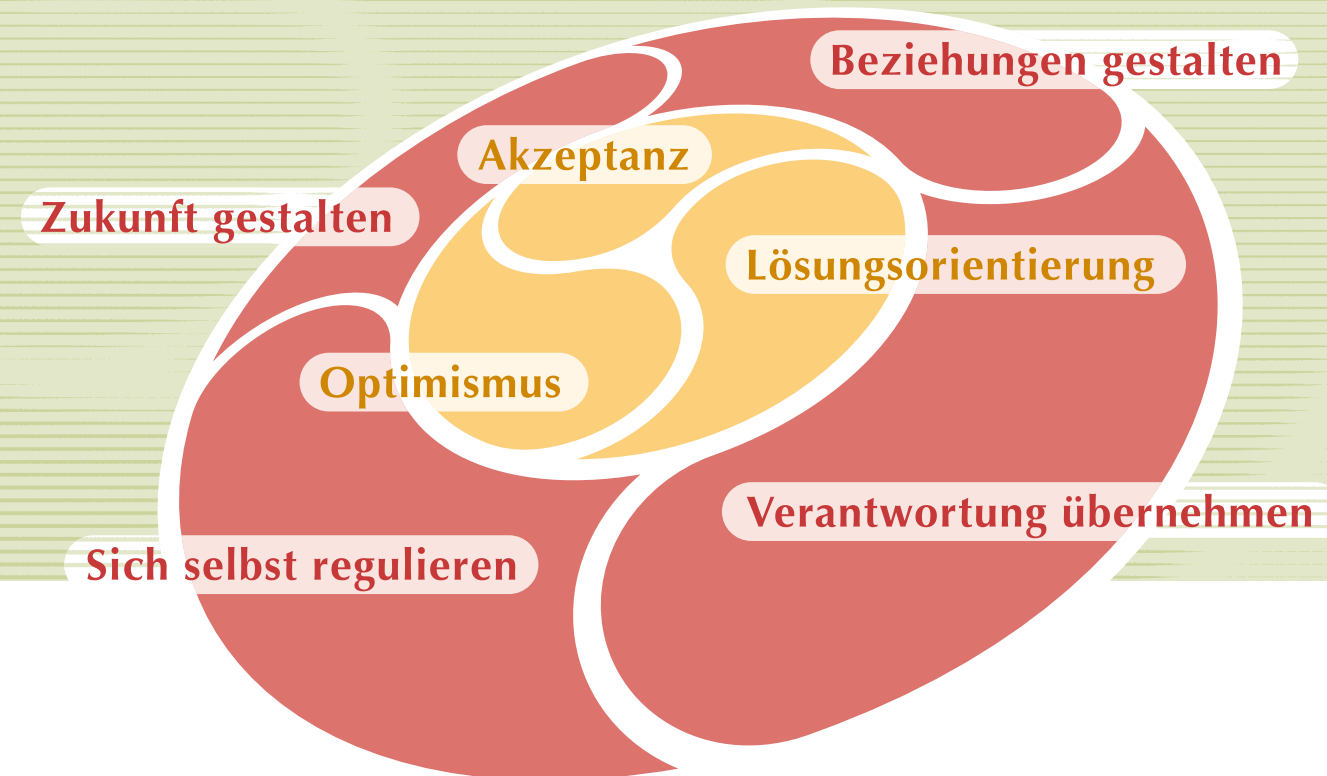
Damit ist Resilienz in allen Berufsfeldern und Lebenssituationen von entscheidender Bedeutung. Die Resilienz-Aspekte sind bei der Vorbereitung umfassender Projekte, bei der Bewältigung genereller Ereignisse und Krisen wie auch bei alltäglichen individuellen Herausforderungen in Arbeit und Familie wirksam.

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 und sind damit ein sinnvoller Beitrag zum betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Das Markenzeichen des Resilienz-Zentrums – die Scheibe mit dem Resilienz-Modell – 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.



Bisher haben wir die Weiterbildungen zum Resilienz-Coach und Resilienz-Trainer getrennt voneinander durchgeführt. Die vielen positiven Rückmeldungen unserer Teilnehmer/innen in den letzten 12 Jahren belegen, dass wir sie inspiriert und angeleitet haben, ihre eigene Resilienz zu entdecken und zu entwickeln.

## Warum dann überhaupt etwas ändern?

Einige unserer Teilnehmer/innen waren so fasziniert vom Thema Resilienz und so begeistert über das Ausmaß ihrer persönlichen Entwicklung in der Zeit der Weiterbildung, dass sie die zweite gleich auch noch belegt haben. Aufgrund dieser Erfahrungen haben wir nun das neue Konzept einer kombinierten Weiterbildung entwickelt. Es ist uns wichtig, selbst zu leben, was wir weitergeben. Zu diesen Werten gehören neben den Resilienz-Faktoren auch Weiterentwicklung und Wandlungsfähigkeit. Und auch Gutes kann man noch besser machen!

**Wir haben die Module zeitlich so getaktet, dass Sie an allen Modulen teilnehmen und am Ende das Zertifikat für beide Weiterbildungen erwerben können.** Sie können sich aber auch dafür entscheiden, einen Weiterbildungszweig zu absolvieren.

Für die **Resilienz-Coaches** geht es vor allem darum, Interventionen kennenzulernen und zu üben, mit denen die Resilienz-Aspekte bei Einzelpersonen oder in Teams gezielt gestärkt werden können. Sie sind in der Lage, Resilienz-Coaching entsprechend den Grundsätzen des Resilienz-Zentrums selbstständig, fachkompetent und klientenorientiert durchzuführen.

Für die **Resilienz-Trainer** liegt der Schwerpunkt darauf, wie sie Erkenntnisse der Resilienz-Forschung und Möglichkeiten, die eigene Resilienz zu trainieren, in unterschiedlichen Teilnehmergruppen weitergeben. Sie vermitteln Wissen, Methoden und Haltung und geben Impulse sowie Unterstützung bei der Entwicklung der Trainerpersönlichkeit.

Mit der **kombinierten Weiterbildung** zum Resilienz-Coach und -Trainer

- investieren Sie in Ihre berufliche und persönliche Zukunft und vergrößern Ihre Möglichkeiten
- erweitern und stabilisieren Sie Ihre kognitiven, mentalen und psychosozialen Kernkompetenzen
- profitieren Sie nicht nur persönlich von den Strategien der Stehauf-Menschen, sondern nehmen positiven Einfluss darauf, dass andere Menschen ihre inneren Kräfte aktivieren können.

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

Walt Whitman Rostow



Resilienz  
Zentrum