

„Resilienztrainer*in“

	Datum & Uhrzeit	Themen
Modul 1: „Basismodul“ (verpflichtend)	24.10.2023 (09:00-17:00) 26.10.2023 (09:00-12:00) oder 06.03.2024 (09:00-17:00) 13.03.2024 (09:00-12:00)	<ul style="list-style-type: none"> - Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Resilienz & Salutogenese - die Resilienzfaktoren: die Säulen der Resilienz - die Säulen der Salutogenese: Verständnis, Handhabbarkeit, Lösungsorientierung, Sinnerfahrung - von der Selbstwirksamkeit zur Entwicklung einer (Lebens-)perspektive - Familienresilienz
Modul 2: „Von Mindfulness zu Mindfulness“	12.12.2023 (09:00-17:00) 19.12.2023 (09:00-12:00)	<ul style="list-style-type: none"> - Stress: Definition, subjektive Wahrnehmung, Auswirkungen auf den Menschen - Achtsamkeit als Schlüssel zu einem gesunden Lebensstil - Entspannung: die psychische Hängematte - Ressourcenorientierung: Schatzsuche statt Fehlerfahndung
Modul 3:* „Resilienzentwicklung in Intermediärräumen“	15.11.2023 (09:00-17:00)	- „ Kunst “: Kunst als Zukunftslabor
	16.01.2024 (09:00-17:00)	- „ Spiel “: Spiel als Welterfahrung
	14.05.2024 (09:00-17:00)	- „ Natur “: die So-Sein- & Sinnerfahrung
Modul 4: „Mindshift & Mindcraft“	20.02.2024 (09:00-17:00) 27.02.2024 (09:00-12:00)	<ul style="list-style-type: none"> - Lösungsorientierung: mehr als eine Denksache! - Von der Zukunft her denken - Kontextverständnis: Egosystem & Ecosystem - Sprache als Gebäude der Gedanken & Gefühle: die gesundheitsfördernde Kommunikation
Modul 5: „Suchtprävention & Resilienz“	07.05.2024 (09:00-17:00) 08.05.2024 (09:00-12:00)	<ul style="list-style-type: none"> - Resilienz & Suchtprävention - Konsumkompetenz - Risikokompetenz

*Alle Kurse aus Modul 3 können auch einzeln gebucht werden.