



BASISFORTBILDUNGEN:

Menschen stark machen!

Gesundheit kommt vor Krankheit: sinnvolle Präventionsarbeit baut auf die Stärken & Potentiale von Menschen auf.

Unsere Fortbildungen:

1. „Resilienztrainer*in“

Resilienz ist das Immunsystem der Seele und ein Schlüssel, um konstruktiv das Leben zu bewältigen. Achtsamkeit, Stressbewältigung & die „Magic 3“ - die Ausbildung zum Resilienztrainer umfasst fünf aufeinander aufbauende Module, die auch einzeln gebucht werden können.

Zielgruppen:

Die Ausbildung ist geeignet für pädagogisches Fachpersonal (Erzieher, Lehrer) und alle, die sich selbst stärken möchten!



© freepik

„Resilienztrainer*in“

	Datum & Uhrzeit	Themen
Modul 1: „Die Basics“	08.02.2022 (08:00-11:00) 10.02.2022 (08:00-11:00) 24.02.2022 (08:00-11:00)	<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“	25.03.2022 (09:00-17:00) 19.04.2022 (08:00-11:00)	<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: „Mindcraft & Mindshift“	18.05.2022 (09:00-17:00) 14.06.2022 (08:00-11:00)	<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 4: „Resilienz als Basis in der Suchtprävention“	05.10.2022 (09:00-17:00)	<ul style="list-style-type: none"> - Resilienz & Suchtprävention - Konsumkompetenz - Risikokompetenz
Modul 5: „Intermediäre Räume der Resilienzaufbau: Spiel, Kunst, Natur“	17.11.2022 (09:00-17:00) 18.11.2022 (09:00-17:00) 19.11.2022 (09:00-17:00)	<ul style="list-style-type: none"> - Spiel als Welterfahrung - Kunst als Zukunftslabor - Natur: die So-Sein- & Sinnerfahrung