



## 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	Preise
Modul 1: <b>„Die Basics“</b>	<b>08.02.2022</b> (08:00-11:00) <b>10.02.2022</b> (08:00-11:00) <b>24.02.2022</b> (08:00-11:00)  Diese Formationen finden aus gegebenem Anlass online statt!	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Resilienz &amp; Salutogenese</li> <li>- die Resilienzfaktoren: die Säule der Resilienz</li> <li>- die Säulen der Salutogenese: Verständnis, Handhabbarkeit, Lösungsorientierung, Sinnerfahrung</li> <li>- von der Selbstwirksamkeit zur Entwicklung einer (Lebens-)perspektive</li> <li>- Familienresilienz</li> </ul>	<p><b>nur online:</b> 3 x 80€ = 240€ (Preis pro Teilnehmer)</p>
Modul 2: <b>„Von Mindfulness zu Mindfulness“</b>	<b>25.03.2022</b> (09:00-17:00) <b>19.04.2022</b> (08:00-11:00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Stress:</b> Definition, subjektive Wahrnehmung, Auswirkungen auf den Menschen</li> <li>- <b>Achtsamkeit als Schlüssel zu einem gesunden Lebensstil</b></li> <li>- <b>Entspannung:</b> die psychische Hängematte</li> <li>- <b>Ressourcenorientierung:</b> Schatzsuche statt Fehlerfahndung</li> </ul>	<p><b>online:</b> 1 x 160€ + 1 x 80€ = 240€ <b>im cnapa:</b> 1 x 190€ + 1 x 86€ = 276€ (Preis pro Teilnehmer)</p>
Modul 3: <b>„Mindcraft &amp; Mindshift“</b>	<b>18.05.2022</b> (09:00-17:00) <b>14.06.2022</b> (08:00-11:00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Lösungsorientierung:</b> mehr als eine Denksache!</li> <li>- <b>von der Zukunft her denken</b></li> <li>- <b>Kontextverständnis:</b> Egosystem &amp; Ecosystem</li> <li>- <b>Sprache als Gebäude der Gedanken &amp; Gefühle:</b> die gesundheitsfördernde Kommunikation</li> </ul>	<p><b>online:</b> 1 x 160€ + 1 x 80€ = 240€ <b>im cnapa:</b> 1 x 190€ + 1 x 86€ = 276€ (Preis pro Teilnehmer)</p>
Modul 4: <b>„Resilienz als Basis in der Suchtprävention“</b>	<b>05.10.2022</b> (09:00-17:00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resilienz &amp; Suchtprävention</li> <li>- Konsumkompetenz</li> <li>- Risikokompetenz</li> </ul>	<p><b>online:</b> 1 x 160€ <b>im cnapa:</b> 1 x 190€ (Preis pro Teilnehmer)</p>
Modul 5: <b>„Intermediäre Räume der Resilienzaufbau: Spiel, Kunst, Natur“</b>	<b>17.11.2022</b> (09:00-17:00) <b>18.11.2022</b> (09:00-17:00) <b>19.11.2022</b> (09:00-17:00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiel als Welterfahrung</li> <li>- Kunst als Zukunftslabor</li> <li>- <b>Natur:</b> die So-Sein- &amp; Sinnerfahrung</li> </ul>	<p><b>online:</b> 3 x 160€ = 480€ <b>im cnapa:</b> 3 x 190€ = 570€ (Preis pro Teilnehmer)</p>

**cnapa**

Centre National  
de Prévention des Addictions  
99, rue Andethana L-6970 Hostert  
+ 352 49 77 77-1 | www.cnapa.lu

