

# RESILIENZTRAINER

## Dein **WELCOME** Paket

Check-In & Einführung in Deinen Lehrgang, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

## RESILIENZ: DIE INNERE KRAFT, ZU WIDERSTEHEN

### Die Perspektive wechseln – Ressourcen entdecken

Paradigmenwechsel: Ressourcenorientierung und Positive Psychologie, Kauai-Studie (Emmy Werner), „Children of the Great Depression“ (Glen Elder), Salutogenese (Aaron Antonovsky), Zürcher Ressourcenmodell (Maja Storch), „core life-skills“ nach WHO

### Die Perspektive wechseln – resilienter werden

Checkliste Resilienz, Reflexion der eigenen Haltung, eigene Ressourcen entdecken

### Resilienz: Modelle & Möglichkeiten

Risiko- und Schutzfaktoren, 7 Resilienz-Faktoren (Reivich & Schatté), weitere Resilienz-Modelle, Resilienzförderung in verschiedenen Kontexten (Erwachsene, Kinder und Jugendliche, Resilienz in Unternehmen), Übungen zur Stärkung der Resilienz-Faktoren

## ACHTSAMKEIT ALS BASIS DER RESILIENZ

### Achtsamkeit als Basis der Resilienz

Was ist Achtsamkeit? Welche Rolle spielt Achtsamkeit für Resilienz und Stressmanagement? Ressourcen und Achtsamkeit: verschiedene achtsame Methoden zur Resilienzsteigerung

### Vertiefung deiner Achtsamkeitspraxis

Eigene Achtsamkeitspraxis vertiefen, Selbstfürsorgeübungen

### Praxisworkshop Mindful Living

Erfahrung in der Achtsamkeitspraxis, Meditation, Reflexion über die innere Haltung bei Achtsamkeit, Erfahrungsaustausch, Unterstützung bei inneren Stolpersteinen bei der Achtsamkeit

## MULTIMODALES STRESSMANAGEMENT: STRESS ERKENNEN, VERSTEHEN UND ÜBERWINDEN

### Wie Stress entsteht

Theoretische Grundlagen und Stress-Modelle: Kognitive VT nach Beck, ABC-Schema nach Ellis, transaktionales Stressmodell nach Lazarus, Stressimpfungstraining nach Meichenbaum, Stress-Ampel nach Kaluza, physische und psychische Stressreaktion und Folgen für die Gesundheit, Burnout-Syndrom

### Wie Stress vergeht

Die drei Ebenen eines erfolgreichen Stressmanagements: Instrumentelles Stressmanagement (Zeitmanagement, Work-/Life-Balance, fachliche Kompetenzen, sozial-kommunikative Kompetenzen), kognitives Stressmanagement (kognitive Umstrukturierung, Problemlösetraining), palliativ-regeneratives Stressmanagement (Entspannung, Bewegung, Schlaf, Ernährung)

### Stressmanagement in der Praxis

Praktische Beispiele zu den Themen kognitives Stressmanagement, Reframing, kognitive Verzerrungen, ergänzend instrumentelle Methoden zur Optimierung der eigenen Work-/Life-Balance

## ENTSPANNUNGSVERFAHREN ALS BAUSTEIN DES RESILIENZ-TRAININGS: DEN STRESS LOSLASSEN

### Entspannung: Wirkungsweise und Methoden

Physiologie und Neurobiologie der Entspannung, Gesundheitsförderung: Die anerkannten Entspannungsverfahren (Theorie, Indikation & Kontraindikation): Autogenes Training nach Schulz, Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobsen, Hypnose, Imaginative Verfahren, Meditation, Biofeedback

### Praxisworkshop Entspannung: Den Stress loslassen

Vertiefung zu Grundlagen und Einsatzmöglichkeiten verschiedener Entspannungsverfahren

Entspannungsverfahren anleiten: do's und don't's

Lehrprobe nach Wahl: Autogenes Training, Lang- und Kurzfassung der Progressiven Muskelentspannung (PME), Fantasiereisen

## ERFOLGREICHES RESILIENZ-TRAINING IN DER PRAXIS

### Das Resilienztraining – Vom Konzept zur erfolgreichen Umsetzung

Aufbau, Didaktik & Rahmenbedingungen des Resilienztrainings

Kurskonzepte Resilienztraining: Anforderungen an Präventionsmaßnahmen zur Stressbewältigung im Rahmen des § 20 SGB V, Stundenbilder (Beispiele), Arbeitsblätter und andere unterstützende Medien für die Teilnehmer (Beispiele), Angebote für spezielle Zielgruppen (Beispiele)

### Zeige dich! Wie man sein eigenes Projekt in die Welt bringt

Netzwerke, Social Media, Blogs, Slow Business



## DER ZEITLICHE LEHRGANGSABLAUF

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Fallarbeit (FA)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)		Seminar (S)
Dein <b>WELCOME</b> Paket der Deutschen Sportakademie				<b>WEB:</b> Begrüßungswebinar	<b>WBT:</b> Zeit- und Selbstmanagement	
1	<b>SB 1:</b> Die Perspektive wechseln – Ressourcen entdecken	<b>OT 1:</b> Ressourcen entdecken		<b>WEB 1:</b> Die Perspektive wechseln – resilienter werden		
2					<b>WBT 1:</b> Resilienz: Modelle & Möglichkeiten	
<b>ZERTIFIKAT: DIE BASIS DER RESILIENZ: EINFÜHRUNG IN DIE ACHTSAMKEITSPRAXIS</b>						
3	<b>SB 2:</b> Achtsamkeit als Basis der Resilienz	<b>OT 2:</b> Ressourcen erkennen und stärken		<b>WEB 2:</b> Vertiefung deiner Achtsamkeitspraxis		
4						
<b>ZERTIFIKAT: MULTIMODALES STRESSMANAGEMENT: STRESS ERKENNEN, VERSTEHEN UND ÜBERWINDEN</b>						
5			<b>FA 1:</b> So ein Stress: Fallbeispiele		<b>WBT 2:</b> Wie Stress entsteht	
6	<b>SB 3:</b> Wie Stress vergeht	<b>OT 3:</b> Die drei Ebenen des Stressmanagements		<b>WEB 3:</b> Stressmanagement in der Praxis		
7			<b>FA 2:</b> Praxisfall Stressmanagement			
<b>ZERTIFIKAT: ENTSPANNUNGSVERFAHREN IN THEORIE UND PRAXIS: DEN STRESS LOSLASSEN</b>						
8	<b>SB 4:</b> Entspannung: Wirkungsweise und Methoden	<b>OT 4:</b> Wirkungsweise und Methoden von Entspannungsverfahren				
9						
10				<b>WEB 4:</b> Zeige dich! Wie man sein eigenes Projekt in die Welt bringt	<b>WBT 3:</b> Das Resilienztraining – Vom Konzept zur erfolgreichen Umsetzung	<b>S 1:</b> Praxisworkshop Mindful Living <i>2 Tage (präsent oder digital)</i>  <b>S 2:</b> Praxisworkshop Stressmanagement <i>2 Tage (präsent oder digital)</i>  <b>S 3:</b> Praxisworkshop Entspannung: Den Stress loslassen <i>2 Tage (präsent oder digital)</i>
<b>ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT</b>						
						Die Seminare sind einzeln oder in Blöcken buchbar!