



## Vom Resilienz Coach bis zum CAS Resilienztraining

### Gesundheit und Selbstwirksamkeit fördern



Modul 1: Resilienz Coach

Modul 2: Resilienz Coach<sup>PLUS</sup>

Modul 3: Resilienztrainer

**NEU!**

Neu modulweise absolvierbar – flexibel und individuell zum CAS

Ihr Kompetenzzentrum mit  
mehr als 20 Jahren Erfahrung!



# Resilienztraining

## Fördern Sie Gesundheit und Widerstandskraft

Beruf, Familie, Freunde, Hobbys, Weiterbildung – ein täglicher Balanceakt. So viele Möglichkeiten die heutige Zeit bietet, so sehr kann dies belasten. Lernen Sie, Agilität und Selbstmanagement von Einzelpersonen und Teams nachhaltig zu fördern. Werden Sie Resilienz Coach und entwickeln Sie sich weiter zum/zur dipl. Resilienztrainer/in CZO®.

Als dipl. Resilienztrainer/in CZO® trainieren Sie beispielsweise Achtsamkeit, Stressprävention und Life-Balance. Ihre Kundinnen und Kunden entwickeln ihre Selbstwirksamkeit.

Sie sind in der Lage, Trainingsprogramme im Rahmen der Gesundheitsförderung zu konzipieren, leiten und evaluieren. Durch den Einsatz von Resilienztrainer/-innen verbessert sich die Arbeitszufriedenheit und vielfältige Weiterentwicklung wird möglich.

**NEU!**

Neu **modulweise absolvierbar** – flexibel und individuell zum CAS

## Ausbildungsziele

### Das können Sie Ihren Kundinnen und Kunden künftig bieten

Während des Resilienztrainings steigern Sie zuerst Ihre eigene Widerstandskraft, um den vielfältigen Herausforderungen des Alltags auf gesunde Weise zu begegnen. Sie entdecken Ihre ganz persönlichen Energietankstellen und wissen, wie Sie diese regelmässig anzapfen können. Dadurch lernen Sie, bewusster zu handeln und mit Ihren Ressourcen verantwortungsvoll umzugehen.

Mit Hilfe Ihrer Trainings können sich die Teilnehmenden gemeinsam auf vielfältige Weise weiterentwickeln. Arbeitszufriedenheit und gegenseitige Wertschätzung nehmen zu. Dies wiederum führt zu einer effektiveren Zielerreichung.

## Voraussetzungen

### Das müssen Sie mitbringen

Um den Lehrgang besuchen zu können, bringen Sie ein eidg. Fähigkeitszeugnis und mindestens vier Jahre Berufspraxis mit.

Zudem haben Sie mindestens drei Jahre Führungserfahrung oder eine Ausbildung in den Bereichen Kommunikation, Human Resources Management, Personalentwicklung, Gesundheitsmanagement, Bildungswesen bzw. einem thematisch verwandten Bereich.

Auf alle Fälle mit dabei sind Sie, wenn Sie über einen eidg. Fachausweis, ein eidg. Diplom, ein Diplom HF, einen Bachelor oder Master verfügen.

### Zulassung «sur dossier»

Wenn Sie keine der oben genannten Voraussetzungen erfüllen, können Sie dennoch zugelassen werden. Dies sofern sich Ihre Teilnahmebefähigung aus einem anderen Nachweis ergibt. Über die Aufnahme entscheidet im Einzelfall die Studienleitung. Sprechen Sie mit uns.



## Ausbildungsinhalte

### Das erwartet Sie bei uns

Der praxisnahe Lehrgang bietet Ihnen ein breites Spektrum an methodischen Ansätzen und zahlreiche Interventionstechniken, die Sie in Ihrem Arbeitsalltag direkt einsetzen können. Sie profitieren von einem ganzheitlichen Lernerlebnis, das Ihr Wissen, Denken, Fühlen und Handeln gleichermaßen fördert. Die Theorie erarbeiten Sie im Selbststudium. Sie wird während den Ausbildungstagen in Kleingruppen vorgestellt und vertieft. Darüber hinaus verfeinern Sie in den Lehrsequenzen auch Ihre Handlungskompetenz anhand vieler praktischer Übungen, Trainingseinheiten, Rollenspiele, Präsentationen und der Möglichkeit zur Selbstreflexion.

Resilienz Coach	Modul 1	6 Ausbildungstage
...entdecken & anwenden		

### Modul 1 – Resilienz Coach

#### Resilienz stärken

Im ersten Modul starten Sie mit Ihrem persönlichen Entwicklungsprozess. Ihr Trainer und das strukturierte Lehrmittel leitet Sie an, sich praktisch und theoretisch mit verschiedenen Teilbereichen Ihrer eigenen Widerstandskraft zu beschäftigen. Sie machen erste Erfahrungen beim Begleiten von Kundinnen und Kunden in den Bereichen Achtsamkeit respektive Mindfulness, Stressprävention und Life-Balance.

Ihr neu erworbenes Wissen und Ihre gemachten Erfahrungen integrieren Sie fortlaufend in Ihren Prozess. Dadurch stärken Sie Ihre eigene Resilienz, Ihre Reflexionsfähigkeit sowie gelebte Authentizität und schaffen damit wichtige Voraussetzungen, um später als Resilienztrainer/-in erfolgreich zu agieren.

Als Kompetenznachweis verfassen Sie einen Transferbericht. Darin halten Sie Ihre persönlichen Erkenntnisse fest und reflektieren deren Relevanz für Ihre Tätigkeit als Resilienztrainer/-in.

Dauer: 6 Ausbildungstage



NEU!

### Neu: Modul 1 digital – Resilienz Coach

Sind Sie im Home-Office und haben das Bedürfnis sich mit anderen Menschen auszutauschen? Sich über sich und die eigene Resilienz Gedanken zu machen und einen ressourcen- und lösungsorientierten Mindset einzunehmen? Dann ist das Modul 1 digital genau das Richtige für Sie! In einer Kleingruppe treffen Sie sich digital synchron an sechs Tagen, verteilt auf 5-6 Monate. Erfahren Sie die Wirksamkeit der Resilienz-Tools im digitalen Setting. Sparen Sie Zeit für die Anreise und nutzen Sie Ihre vertraute Umgebung für intensive Reflexion! Im Selbststudium bereiten Sie sich vor und vertiefen sich im Rahmen der Lehrsequenzen in der Anwendung von praktischen und wirkungsvollen Resilienz-Tools!

Falls Sie anschliessend den Wunsch zur Absolvierung eines Train-the-Trainer-Programms mit einem CAS-Abschluss haben, besteht die Anschlussmöglichkeit zu den Modulen 2 und 3 an unseren Standorten Olten, Zürich und Winterthur.

**...entwickeln & umsetzen****Modul 2 – Resilienz Coach<sup>PLUS</sup>****Themen vertiefen**

In der zweiten Ausbildungsphase befassen Sie sich auf theoretischer Basis vertieft mit den genannten Inhalten aus Modul 1. Dazu füllen Sie Ihren Rucksack mit weiteren Tools und Methoden und Sie beginnen, Ihre Rolle als Trainer zu entwickeln und zu reflektieren. Ihre Kundinnen und Kunden unterstützen Sie umfassend in ihrer Selbstwirksamkeit. Dabei legen Sie den Fokus auf die Themenbereiche, die Sie besonders ansprechen. Ziel ist, dass Sie diese Themen künftig in Ihre eigenen Resilienztrainings einfließen lassen.

Anhand der beiden Kompetenznachweise zeigen Sie, dass Sie sich kritisch mit der Fachliteratur auseinandersetzen können. Dies tun Sie zum einen in Form eines Fachreferates, zum anderen mit einem Exzerpt.

Dauer: 6 Ausbildungstage

**...trainieren & reflektieren****Modul 3 – Resilienztrainer****Praktisch umsetzen**

Während der letzten Ausbildungsphase lernen Sie Trainingsprogramme im Bereich Resilienz zu konzipieren, zu leiten und zu evaluieren. Dazu bereichern Sie Ihr Wissen zum Thema Resilienz mit Methodik und Didaktik. Sie lernen die methodisch-didaktische Besonderheiten von Resilienztrainings kennen. Sie befassen sich mit der Gruppendynamik und schwierigen Gruppensituationen. Darüber hinaus werten Sie Resilienztrainings aus und entwickeln diese weiter. Nach und nach werden Sie befähigt, selbstständig Resilienztrainings durchzuführen. Durch den Einsatz von dipl. Resilienztrainer/-innen CZO<sup>®</sup> verbessert sich die Robustheit von Mitarbeitenden und Organisationen nachhaltig.

Die praktische Durchführung eines Mini-Resilienztrainings ist Ihr Kompetenznachweis.

Dauer: 4 Ausbildungstage

*«Das CAS Resilienztraining hat meine Tätigkeit als Coach und Trainer von Skills 4.0 inspiriert und optimal ergänzt. Durch den Lehrgang konnte ich zahlreiche Themen rund um die Persönlichkeitsentwicklung vertiefen und meine Kompetenzen für die Begleitung von Einzelpersonen und Gruppen weiterentwickeln.*

*Die gelernten Methoden und die dazu gewonnenen Erkenntnisse zum Thema Resilienz fließen tagtäglich in meine Trainingssequenzen ein und stärken die Widerstandskraft meiner Kursteilnehmenden und ermöglichen mir persönlich einen bewussten Umgang mit meinen Ressourcen.»*

**Mauro Togni**  
Absolvent CAS Resilienztraining und Lehrgang Coaching Mentoring





## Abschlüsse

### Das nehmen Sie mit in Ihre Zukunft

Haben Sie den Lehrgang absolviert und alle Kompetenznachweise erfolgreich erbracht, verfügen Sie über diese Abschlüsse:

- Certificate of Advanced Studies (CAS) Resilienztraining  
15 ECTS (European Credit Transfer and Accumulation System).
- Dipl. Resilienztrainer/-in CZO®  
Dieser Titel ist markenrechtlich geschützt.

## Coaching meets CAS Resilienztraining

Wenn Sie bei uns bereits den Lehrgang Coaching Mentoring absolviert haben, profitieren Sie doppelt. Sie haben einen erstklassigen Abschluss in der Hand und können damit direkt mit Modul 2 starten.

## Äquivalenzprüfung Direkteinstieg

Sie verfügen über ein MAS Coaching oder eine gleichwertige Weiterbildung? Sprechen Sie mit uns. Gerne prüfen wir, ob ein Direkteinstieg ins Modul 2 möglich ist.



## Ihre Investition

### Damit können Sie rechnen

#### Lehrgangskosten

Die Module sind aufbauend und können einzeln gebucht werden.

In den aufgeführten Kosten inbegriffen sind sämtliche Lehrmittel der jeweiligen Module.

- |  |           |
|--|-----------|
| – Modul 1: Resilienz Coach                 | CHF 4'050 |
| – Modul 1 digital – Resilienz Coach:       | CHF 3'850 |
| – Modul 2: Resilienz Coach <sup>PLUS</sup> | CHF 4'050 |
| – Modul 3: Resilienztrainer                | CHF 1'650 |
| – Gesamter Lehrgang:                       | CHF 9'750 |
| – Gesamter Lehrgang mit Modul 1 digital:   | CHF 9'550 |

#### Zertifikatsgebühren

- |   |         |
|---|---------|
| – für die Beurteilung der Kompetenznachweise und<br>die Ausstellung des CAS-Zertifikats | CHF 950 |
|---|---------|

#### Zeitraumen

Die gesamte Ausbildung dauert ein Jahr. Sie investieren 16 Ausbildungstage plus Zeit nach individuellem Bedarf für die Vor- und Nachbereitung der einzelnen Sequenzen sowie für die Kompetenznachweise.



## Nutzen

### Ihre Vorteile auf einen Blick

- Aneignung einer persönlichen Methoden- und Toolvielfalt als dipl. Resilienztrainer/-in CZO®
- Stärkung eigener Widerstandskraft und Robustheit
- Gezieltes Aktivieren von Ressourcen
- Förderung der Selbstwirksamkeit und lösungsorientierter Umgang mit Herausforderungen
- Nachhaltige Stärkung von Teams und Organisationen
- In den Lehrgang integrierter persönlicher Entwicklungsprozess (Modul 1)

## Infoveranstaltungen

### Lernen Sie uns kennen

An unseren kostenlosen Infoveranstaltungen vermitteln wir Ihnen vertiefte Einblicke in den Lehrgang. Melden Sie sich an via [www.coachingzentrum.ch/infoabende](http://www.coachingzentrum.ch/infoabende) und schauen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie!



## Ausbildungsorte

### Hier können Sie starten

Wir bieten den Lehrgang in Olten, Zürich und Winterthur, sowie zusätzlich Modul 1 digital an. Genügend Teilnehmende vorausgesetzt, führen wir den Lehrgang in weiteren Schweizer Städten durch.

### Gruppengrösse

Alle Module: max. 14 Teilnehmende

*«Der CAS Lehrgang Resilienztraining hat mir für die Begleitung von Mitarbeitenden sehr wertvolle Impulse gegeben. Als HR Business Partner ist es mir wichtig, den Menschen ins Zentrum zu setzen. Die ganzheitliche Resilienzförderung in allen Lebensbereichen stärkt nachhaltig die Widerstandskraft der einzelnen Mitarbeitenden und ganzen Teams, was in schnell verändernden Organisationen wichtig ist. Persönlich konnte ich einige Anregungen aus der im Lehrgang integrierten Selbstreflexion mitnehmen.»*

**Cornelia Eberle**  
HR Business Partner bei METTLER TOLEDO





## Es geht weiter

### Werden Sie Master und schliessen Sie mit einem eidg. Diplom ab

Sie haben gelernt, wie Sie Ihre eigene Widerstandskraft steigern und die Resilienz von Einzelpersonen und Gruppen fördern können. Kombinieren Sie dieses CAS mit dem subjektfinanzierten Grundlagenlehrgang Coaching Mentoring oder dem Lehrgang Teamcoaching und Supervision. Der Lehrgang Coaching Mentoring bereitet Sie auf die Berufsprüfung betriebl. Mentor/-in mit eidg. Fachausweis vor. Bei erfolgreichen Bestehen der Berufsprüfung erhalten Sie zudem den Verbandstitel dipl. Coach SCA. Den Lehrgang Agile Teamcoaching und Supervision schliessen Sie mit einem CAS ab.

Wir ebnen Ihnen auch den Weg zum Master. Nach dem Lehrgang Agile Teamcoaching und Supervision können Sie den Lehrgang Interkulturelles Coaching absolvieren. Auch diesen schliessen Sie mit einem CAS ab. Nun sind Sie bereit für das Mastermodul. Nach dessen erfolgreichem Abschluss dürfen Sie den Titel MAS Interkulturelles Coaching und Supervision führen und können bso Mitglied werden.

### Machen Sie einen höheren eidg. Abschluss

Mit dem Lehrgang Agile Teamcoaching und Supervision sichern Sie sich auch Baustein 1 auf dem Weg zum eidg. Diplom. Absolvieren Sie jetzt noch Baustein 2 «Reflexion Handlungskompetenzen». Damit sind Sie optimal auf die höhere Fachprüfung «Supervisorin/Supervisor Coach mit eidg. Diplom» vorbereitet. Auch dieser Lehrgang ist subjektfinanziert.

Detaillierte Informationen finden Sie auf unserer Website. Gerne beraten wir Sie auch persönlich in einem kostenlosen Gespräch – vor Ort, per Telefon oder per Zoom.



## Kompetenzzentrum

### Deshalb sind wir genau richtig für Sie

Seit mehr als 20 Jahren bilden wir mit Herzblut und Leidenschaft Coaches, betriebliche Mentorinnen und Mentoren, Supervisorinnen und Supervisoren sowie Resilienztrainer aus. Mit mehr als 125 durchgeführten Lehrgängen gehören wir zu den etablierten Ausbildungsinstituten am Markt.

Absolventinnen und Absolventen unserer Lehrgänge begleiten wir weiter. So bieten wir nicht nur Anschlusslösungen zum Master, zum eidg. Fachausweis und zum eidg. Diplom. Dank der beliebten Foren mit bekannten Persönlichkeiten aus der Coachingszene und der Seminare zu aktuellen Themen bleiben Sie stets am Puls des Geschehens.



### Wir sind sehr gerne für Sie da

Sollten Sie Fragen haben, zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren. Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie. Ausführliche Lehrgangs- und Anmeldeinformationen finden Sie auch im Internet.



CZO Coachingzentrum Olten GmbH  
Konradstrasse 30 | 4600 Olten  
062 926 43 93 | [info@coachingzentrum.ch](mailto:info@coachingzentrum.ch)  
[www.coachingzentrum.ch](http://www.coachingzentrum.ch)

## IZB

Institut für internationale  
Zusammenarbeit in Bildungsfragen  
PH Zug

In Kooperation mit dem Institut für internationale Zusammenarbeit in Bildungsfragen IZB der PH Zug  
In Verantwortung des Coachingzentrums