



## CAS Resilienztraining

Burnout-  
Prävention mit  
anerkanntem  
Abschluss

Fördern Sie Gesundheit  
und Widerstandskraft

In diesem Lehrgang lernen Sie, Agilität und Selbstmanagement von Einzelpersonen und Teams nachhaltig zu fördern. Während des Resilienztrainings steigern Sie zuerst Ihre eigene Widerstandskraft, um den vielfältigen Herausforderungen des Alltags auf gesunde Weise zu begegnen.

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.

Der Lehrgang besteht aus insgesamt drei Modulen:

<b>Modul 1</b>	<b>Resilienz Coach</b>	<b>6 Tage</b>
Entdecken und anwenden: Stärkung der Widerstandskraft, erste Begleitungserfahrung		
<b>Modul 2</b>	<b>Resilienz Coach <sup>PLUS</sup></b>	<b>6 Tage</b>
Entwickeln und umsetzen: Vertiefung der Theorie und Erweiterung der Methodenvielfalt		
<b>Modul 3</b>	<b>Resilienztrainer:in</b>	<b>4 Tage</b>
Trainieren und reflektieren: Fokus Erwachsene: Konzeption, Leitung und Evaluation von Resilienztrainings oder Fokus Kinder/Jugendliche: Förderung der Selbstwirksamkeit und Emotionsregulation		

## Modul 1: Resilienz Coach

### Entdecken und anwenden

Im ersten Modul starten Sie mit Ihrem persönlichen Entwicklungsprozess. Ihr Trainer und das strukturierte Lehrmittel leiten Sie an, sich praktisch und theoretisch mit verschiedenen Teilbereichen Ihrer eigenen Widerstandskraft zu beschäftigen. Sie machen erste Erfahrungen beim Begleiten von Kundinnen und Kunden, beispielsweise 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 Tage

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

### Entwickeln und umsetzen

Die erworbene Theorie aus dem Modul 1 wird im zweiten Modul durch praxisnahe Simulationen angewandt und verinnerlicht. Sie lernen weitere nützliche, praxisorientierte Tools und Methoden kennen und beginnen, Ihre Rolle als Resilienz Coach zu vertiefen und zu reflektieren.

Dabei legen Sie den Fokus auf die Themenbereiche, die Sie besonders ansprechen, um diese in Ihre eigenen Resilienztrainings einfließen zu lassen.

Als Kompetenznachweis setzen sie sich kritisch mit der Fachliteratur auseinander, indem Sie ein Fachreferat halten und ein Exzerpt schreiben.

Dauer: 6 Tage

## Modul 3: Resilienztrainer:in

### Trainieren und reflektieren

Im dritten Modul lernen Sie Trainingsprogramme im Bereich Resilienz zu konzipieren, zu leiten und zu evaluieren. Dazu ergänzen Sie Ihr Wissen zum Thema Resilienz mit Methodik und Didaktik. Im dritten Modul können Sie zwischen zwei Fachthemen wählen, je nachdem, wo Ihre beruflichen beziehungsweise persönlichen Interessen liegen.

#### Fokus Erwachsene

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. Dadurch lernen Sie schrittweise, selbstständig Resilienztrainings durchzuführen.

#### Fokus Kinder und Jugendliche

Sie lernen, wie Sie Kinder und Jugendliche mit spezifischen Herausforderungen wie persönlichen Krisen und Mobbing unterstützen können. Durch den Erwerb von Strategien zur Überwindung von Zukunftsängsten sowie der Anwendung logopädagogischer Ansätze erhalten Sie Werkzeuge zur Resilienzförderung von Kindern und Jugendlichen.

Als Kompetenznachweis führen Sie ein Mini-Resilienztraining durch.

Nach Abschluss des Moduls 3 erhalten Sie das CZO-Zertifikat «Dipl. Resilienztrainer:in CZO<sup>®</sup>».

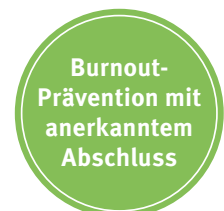
Haben Sie alle drei Module inklusive Kompetenznachweise erfolgreich absolviert, erhalten Sie das Zertifikat «CAS Resilienztraining».

Dauer: 4 Tage

## Abschluss

Nach Absolvierung des Lehrgangs mit drei Modulen inklusive Kompetenznachweis verfügen Sie über diesen Abschluss:

- CAS Resilienztraining 15 ECTS (European Credit Transfer System)
- Dipl. Resilienztrainer:in CZO<sup>®</sup>



## Ausbildungsziele

**Mit dieser Ausbildung können Sie Ihren Kundinnen und Kunden folgendes bieten:**

Zunächst stärken Sie Ihre eigene Widerstandsfähigkeit, um den vielfältigen Herausforderungen des Alltags gesundheitsbewusst zu begegnen. Sie lernen, Ihre persönlichen Energiequellen zu entdecken und regelmäßig anzuzapfen. Dadurch entwickeln Sie ein bewussteres Handeln und verantwortungsvollen Umgang mit Ihren Ressourcen. Die Teilnehmenden können durch das Training gemeinsam auf vielfältige Weise wachsen. Dies führt zu einer erhöhten Arbeitszufriedenheit und gegenseitiger Wertschätzung, was wiederum die Effektivität bei der Zielerreichung steigert.

## Nutzen

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Stärkung eigener Widerstandskraft und Robustheit
- Gezieltes Aktivieren von Ressourcen
- Förderung der Selbstwirksamkeit und lösungsorientierter Umgang mit Herausforderungen
- Nachhaltige Stärkung von Teams und Organisationen
- Aneignung einer persönlichen Methoden- und Toolvielfalt als dipl. Resilienztrainer:in CZO®

## Voraussetzungen

**Das müssen Sie mitbringen:**

Um den Lehrgang besuchen zu können, verfügen Sie über ein eidgenössisches Fähigkeitszeugnis und mindestens vier Jahre Berufspraxis.

Zudem haben Sie mindestens drei Jahre Führungserfahrung oder eine Ausbildung in den Bereichen Kommunikation, Human Resources Management, Personalentwicklung, 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 genannten Voraussetzungen erfüllen, können Sie dennoch zugelassen werden, sofern sich Ihre Teilnahmebefähigung aus einem anderen Nachweis ergibt. Über die Aufnahme entscheidet im Einzelfall die Ausbildungsleitung. Sie können die Zulassung gerne bei uns abklären lassen.

## Zielgruppen

**Die Teilnehmenden kommen aus den unterschiedlichsten Berufsfeldern:**

- Verantwortliche für das Betriebliche Gesundheitsmanagement
- Personen, welche im Bereich der Prävention tätig sind oder es werden wollen, z. B.: Coaches und Supervisor:innen sowie Ausbildungsfachleute
- Personal- und Organisationsentwickler:innen
- Führungskräfte
- HR-Verantwortliche und Personalberater:innen
- Personen aus dem Gesundheitsbereich

## Investition

Damit können Sie rechnen:

Modul 1: Resilienz Coach	CHF 4'200
Modul 2: Resilienz Coach <sup>PLUS</sup>	CHF 4'200
Bei gleichzeitiger Buchung Modul 1 und Modul 2 erhalten Sie CHF 250 Rabatt (zahlbar vor Start Modul 1).	CHF -250
Modul 3: Resilienztrainer:in CZO <sup>®</sup>	CHF 1'750
<b>Gesamter Lehrgang</b>	<b>CHF 9'900</b>
<b>Zertifikatsgebühr</b> für die Beurteilung der Kompetenznachweise und die Ausstellung des CAS-Zertifikats	CHF 950

In den Kosten inbegriffen sind sämtliche Lehrmittel des jeweiligen Moduls.

## Gruppengrösse

Max. 16 Teilnehmende

Mit Kleingruppen fördern wir die einzigartigen Ressourcen und Stärken aller Teilnehmenden.

## Unterricht: Präsenz

Der Lehrgang findet am Ausbildungsort mit Präsenzunterricht statt.

## Zeitraumen

Die gesamte Ausbildung dauert 1 Jahr für alle drei Module. Sie investieren 16 Ausbildungstage plus Zeit nach eigenem Bedarf für die Vor- und Nachbereitung der einzelnen Sequenzen sowie für die Kompetenznachweise.

## Ausbildungsorte

**An diesen Standorten findet die Ausbildung statt:**

Wir bieten den Lehrgang in Olten und Zürich an.

Genügend Teilnehmende vorausgesetzt, führen wir zusätzliche Lehrgänge durch.

## Annulationskostenversicherung

Mit dem Annulations-Schutz «School» können Sie sich gegen die finanziellen Folgen von unvorhersehbaren Ereignissen wie z. B. Krankheit, Unfall oder Stellenverlust versichern.

Falls Sie aus einem unverschuldeten Grund Ihre Ausbildung ab- oder unterbrechen müssen, erstattet die Allianz Ihre Ausbildungskosten zurück.

## Kostenlose Informationsveranstaltungen

**Lernen Sie uns kennen:**

An unseren kostenlosen digitalen Infoveranstaltungen vermitteln wir Ihnen vertiefte Einblicke in den Lehrgang. Das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Website:

[www.coachingzentrum.ch/infoveranstaltungen](http://www.coachingzentrum.ch/infoveranstaltungen)

## Kostenloses Beratungsgespräch

**Lassen Sie sich beraten:**

Unsere Mitarbeiterin Sarah Yavuz steht Ihnen gerne für ein kostenloses Beratungsgespräch vor Ort, telefonisch oder online zur Verfügung.



**Sarah Yavuz**  
Beratung und Administration  
[sarah.yavuz@coachingzentrum.ch](mailto:sarah.yavuz@coachingzentrum.ch)  
Tel 062 926 43 93

## Starttermine

Weiterführende Informationen und Starttermine zum Lehrgang finden Sie auf unserer Website:

[www.coachingzentrum.ch/cas-resilienztraining](http://www.coachingzentrum.ch/cas-resilienztraining)



## Stimme eines Teilnehmenden



«Im CAS Resilienztraining begeisterte mich vor allem der prozessorientierte Aufbau. Resilienz wurde so zu einer lebendigen Erfahrung und führte zu einem umfassenden Verständnis. Die kleine Gruppengrösse unterstützte mich dabei optimal. Meine Erwartungen wurden bei Weitem übertroffen!»

Vismay Spillmann  
Gründer von «Shiatsu & Chi-Gung»  
Eidg. Komplementär-Therapeut HFP Shiatsu  
Qi Gong-Lehrer  
Dipl. Resilienztrainer  
CAS Resilienztraining

Fördern Sie Gesundheit und Widerstandskraft: Lernen Sie, Agilität und Selbstwirksamkeit von Einzelpersonen und Teams umfassend zu fördern.

## CAS Resilienztraining



### Es geht weiter

Begleiten Sie Coachingprozesse – auch online: Das CAS befähigt Sie, Einzelpersonen in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen zu unterstützen.

## CAS Coaching

Begleiten Sie Gruppen und Teams wirkungsvoll: Als Teamcoach und Supervisor:in stärken Sie Teams nachhaltig und fördern ihre Selbstorganisation und Entwicklung.

## CAS Agile Teamcoaching und Supervision

Haben Sie alle drei vorab genannten CAS absolviert, sind Sie bereit für das Mastermodul. Nach dem erfolgreichen Abschluss vom Mastermodul führen Sie den Titel MAS Coaching, Resilienz und Supervision und können die bso-Mitgliedschaft beantragen.

## MAS Coaching, Resilienz und Supervision

### Streben Sie einen Abschluss im Bereich Tertiär B an?

Vereinbaren Sie ein kostenloses Beratungsgespräch mit uns.

## Betriebl. Mentor:in mit eidg. Fachausweis

## Supervisor-Coach mit eidg. Diplom

# Beratungsausbildung mit Wirkung

## Unsere Vision

Unsere Weiterbildungen und Dienstleistungen stärken Menschen, ihre eigene persönliche und berufliche Bestimmung zu finden und in Unternehmen wie auch der Gesellschaft wirksam einzubringen.

*Find your purpose, create your way.*

## Unsere Mission

Als Swiss Coaching Hub bietet das Coachingzentrum ein Coaching-Komplettpaket: Aus- und Weiterbildungen, Seminare, Foren und Workshops, individuelles Coaching sowie Raumvermietungen.

## Unsere Werte

Wir sind entwicklungsorientiert, wirkungsstark und wertschätzend.

Wir leben im Team eine Kultur des Vertrauens, der Eigenverantwortung und der gegenseitigen Unterstützung. Wir arbeiten professionell, dienstleistungsorientiert und respektvoll.

CZO Coachingzentrum Olten GmbH  
Konradstrasse 30, 4600 Olten  
T 062 926 43 93  
info@coachingzentrum.ch  
www.coachingzentrum.ch

