



CAS Resilienztraining

Stärken Sie die Widerstandskraft von Personen, Teams und Organisationen im Umgang mit Herausforderungen.

Das CAS ist Bestandteil des MAS Interkulturelles Coaching und Supervision.
Mit diesem CAS erwerben Sie 15 ECTS-Punkte.

Bologna-konforme
CAS/MAS



IZB

Institut für internationale
Zusammenarbeit in Bildungsfragen
PH Zug

Ausbildungsorte Bern, Olten und Zürich



Inhaltsverzeichnis

- 3 Ausbildungsziele
 - Ihr Nutzen
 - Zielgruppen
 - Überblick über die Ausbildungsstufen
- 4 Modul 1: ... entdecken
 - Modul 2: ... entwickeln und umsetzen
 - Modul 3: ... trainieren
 - Abschluss
 - Resilienz Premium*
- 5 Zulassung und Voraussetzungen
 - Ihre Investition
 - Allgemeines
- 6 Lehr- und Lernformen
 - Lehrgangleitung
 - Lehrcoachs
 - Ihr Plus beim Coachingzentrum
- 7 Das Coachingzentrum
 - Das Institut für Internationale Zusammenarbeit in Bildungsfragen IZB der PH Zug
 - Referenzen



Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

Ausbildungsziele

Als Resilienztrainer/-in trainieren Sie Einzelpersonen, Teams und Organisationen und vermitteln Ihre erworbenen Kompetenzen im Bereich der Resilienz. Organisationen ist es durch den Einsatz von Resilienztrainern/-innen möglich, sich dank höherer Arbeitszufriedenheit vielfältiger weiterzuentwickeln. Ziele werden, basierend auf Identifikation, Motivation und Engagement, erreicht. Teams und Organisationen werden nachhaltig gestärkt.

Ihr Nutzen

Ihr persönlicher Nutzen

- Sie steigern durch das Training Ihre Widerstandskraft und gestalten Ihren Alltag gezielt und gestärkt. Sie handeln bewusst, kennen Ihre Energietankstellen und gehen mit Ihren Ressourcen verantwortungsvoll um.
- Als Resilienztrainer/-in trainieren Sie Einzelpersonen, Teams und Organisationen und vermitteln Ihre erworbenen Kompetenzen.

Nutzen für Teams und Organisationen

- Durch den Einsatz von Resilienztrainer/-innen ist es Ihnen möglich, sich vielfältiger weiterzuentwickeln.
- Sie erreichen Ihre Ziele auf der Basis einer höheren Arbeitszufriedenheit und stärken Ihr Team und Ihre Organisation nachhaltig.

Zielgruppen

- Verantwortliche für das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM)
- Personen, welche im Bereich der Prävention tätig sind oder es künftig sein möchten, wie z.B.:
 - Coachs und Supervisoren/-innen
 - Betriebliche Mentor/-innen
 - Ausbildungsfachleute
 - Personal- und Organisationsentwickler/-innen
 - Führungskräfte
 - HR-Verantwortliche und Personalberater/-innen
 - Personen aus dem Gesundheitsbereich

Überblick über die Ausbildungsstufen

Modul 1

... entdecken

Persönliche Resilienz stärken

8 Ausbildungstage

Modul 2

... entwickeln und umsetzen

Fundiertes Theoriewissen schaffen

8 Ausbildungstage

Modul 3

... trainieren

Methodisch-didaktisches Know-how vertiefen

4 Ausbildungstage

Modul 1

... entdecken

In dieser ersten Phase tauchen Sie in einen persönlichen Entwicklungsprozess auf zwei Ebenen ein. Ein strukturiertes und hochwertiges Lehrmittel leitet Sie an, sich persönlich und theoretisch mit verschiedenen Teilbereichen der Resilienz auseinanderzusetzen. So stärken Sie Ihre persönliche Resilienz, was eine wichtige Voraussetzung für das spätere Agieren als Resilienztrainer/-in ist.

Die Ausbildungsinhalte

- Unterstützende Grundhaltung
- Werte und Werteentwicklung
- Ziele und Motivation
- Life-Balance
- Vitalität
- Achtsamkeit
- Soziale Beziehungen
- Integration und Transfer

Als Kompetenznachweis erbringen Sie einen Transferbericht, in dem Sie Ihre persönlichen Erkenntnisse festhalten und deren Relevanz auf Ihre angestrebte Tätigkeit als Resilienztrainer/-in reflektieren.

Modul 2

... entwickeln und umsetzen

In der zweiten Ausbildungsphase setzen Sie sich mit den bereits bekannten Themenbereichen theoretisch vertieft auseinander. Dies tun Sie mit dem Fokus darauf, für Sie stimmige Themenbereiche in Ihre eigenen Resilienztrainings einfließen lassen zu können.

Themen und Inhalte

- Vertiefung: Unterstützende Grundhaltung
- Vertiefung: Werte und Werteentwicklung
- Vertiefung: Ziele und Motivation
- Vertiefung: Life-Balance
- Vertiefung: Vitalität
- Vertiefung: Achtsamkeit
- Vertiefung: Soziale Beziehungen
- Vertiefung: Integration und Transfer

Im Rahmen der Kompetenznachweise zeigen Sie, dass Sie sich kritisch und vertieft mit Literatur auseinandersetzen können. Dies tun Sie zum einen in Form eines Fachreferates und zum anderen in Form eines Exzerptes.

Modul 3

... trainieren

Während dieser dritten und letzten Ausbildungsphase erweitern Sie Ihr Wissen rund um die Resilienzthematik mit methodisch-didaktischem Know-How und werden so befähigt, selbstständig Resilienztrainings durchzuführen zu können.

Die Ausbildungsinhalte

- Methodisch-didaktische Besonderheiten von Resilienztrainings
- Gruppendynamik
- Schwierige Gruppensituationen
- Resilienztrainings auswerten und weiterentwickeln

Der zu erbringende Kompetenznachweis umfasst die praktische Durchführung eines Mini-Resilienztrainings.

Abschluss

CAS Resilienztraining

Sie erhalten nach Erbringung der Kompetenznachweise ein Zertifikat CAS Resilienztraining und erwerben **15 ECTS-Punkte** (European Credit Transfer and Accumulation System). Dieses CAS ist kombinierbar mit dem CAS Supervision und Teamcoaching sowie dem CAS Interkulturelles Coaching zum MAS Interkulturelles Coaching und Supervision.

Resilienz Premium*

Modul 1 spezial

Verbringen Sie acht Tage an inspirierender Lage und tauchen Sie vertieft in Ihren persönlichen Entwicklungsprozess ein. Erleben Sie Outdoorelemente, die Ihren Erfahrungsschatz erweitern. Das wissenschaftlich fundierte Lehrmittel unterstützt Ihre individuelle Entdeckungsreise.

Resilienz Premium* kann als Modul 1 angerechnet werden.



Zulassung und Voraussetzungen

Abschluss Tertiärstufe Hochschulen (Master/Bachelor) /
Höhere Berufsbildung (eidg. Diplom / eidg. Fachausweis / Diplom HF)

oder

eidg. Fähigkeitszeugnis und mindestens vier Jahre Berufspraxis, **plus zusätzlich:**

- mindestens 3 Jahre Führungserfahrung **oder**
- Ausbildung in den Bereichen Kommunikation, Human Resources Management, Personalentwicklung, Bildungswesen oder einem thematisch relevanten Bereich

oder

Zulassung «sur dossier»: Personen, die über keinen der genannten Abschlüsse verfügen, können zugelassen werden, wenn sich die Befähigung zur Teilnahme aus einem anderen Nachweis ergibt. Über die Aufnahme entscheidet im Einzelfall die Studienleitung.

Ihre Investition

- Modul 1: CHF 5850.– (inkl. Lehrmittel)
- Modul 2: CHF 5850.– (inkl. Lehrmittel)
- Modul 3: CHF 2950.– (inkl. Lehrmittel)
- Ganzer Lehrgang: CHF 14 650.– (inkl. Lehrmittel)*
- Modul 1 spezial, Resilienz Premium*: CHF 7250.– (inkl. Lehrmittel, Übernachtung und Verpflegung)

Die Module sind aufbauend, können aber einzeln absolviert werden. Das Modul 1 kann als Resilienz Premium gebucht werden.

* Bei Bezahlung der gesamten Lehrgangskosten in einem Betrag offerieren wir Ihnen einen einmaligen Preisnachlass von CHF 500.–.

Allgemeines

Ablauf und Zeitrahmen

Gesamtdauer ein Jahr

Der gesamte Lehrgang umfasst 20 Lehrsequenzen

Gruppengrösse

max. 12 Teilnehmende

E-Plattform

Für die Kommunikation unter den Teilnehmenden steht auf www.coachingzentrum.ch während des Lehrganges ein geschützter Bereich zur individuellen Nutzung zur Verfügung.

Ausbildungsbeginn

Die Daten werden auf unserer Website www.coachingzentrum.ch/resilienz publiziert.

Ausbildungsorte

Bern, Olten und Zürich

Genügend Teilnehmende vorausgesetzt, führen wir den Lehrgang in weiteren Schweizer Städten durch.

Informationsveranstaltungen

Auf unserer Website finden Sie detaillierte Informationen: www.coachingzentrum.ch/veranstaltungen

Anmeldung

Coachingzentrum Olten

Email: info@coachingzentrum.ch oder T 062 926 43 9

Lehr- und Lernformen

Die Weiterbildung ist praxisnah konzipiert und umfasst ein breites Spektrum methodischer Ansätze und Lernoptionen. Ziel ist ein ganzheitliches Lernerlebnis, das prozessorientiert Wissen, Denken, Fühlen und Handeln fördert. Theoriegrundlagen werden im Selbststudium erarbeitet, in Kleingruppen vorgestellt und in den Lehrsequenzen vertieft. Die Lehrsequenzen fördern die Handlungskompetenz der Teilnehmenden durch praktische Übungen, Trainingseinheiten, Rollenspiele und Präsentationen sowie die Möglichkeit zur Selbstreflexion.

Lehrgangsleitung

- Sonja Kupferschmid Boxler, Arbeits- und Organisationspsychologin/ Klinische Psychologin M. Sc., CAS Coaching
- Beatrix Schilling, Diplom Psychologin/dipl. systemischer Coach und Berater (ECA)

Lehrcoachs

- Sonja Kupferschmid Boxler, Arbeits- und Organisationspsychologin/ Klinische Psychologin M. Sc., CAS Coaching
- Peter Bürki, eidg. dipl. Betriebsausbilder, Organisationsberater /Coach IEF
- Ruedi Eggerschwiler, lic. phil. Psychologe
- Eveline Giger Bürli, MAS Organisationsberatung und Supervision, Supervisorin/Coach/Organisationsberaterin bso
- Savo Hertig, eidg. dipl. Sportlehrer
- Karin Sidler, lic. iur., Rechtsanwältin / Supervisorin/Coach bso, CAS Coaching
- Andrea Szekeres-Haldimann, lic.phil., Coach & Organisationsberaterin bso
- Beatrix Schilling, Diplom Psychologin/dipl. systemischer Coach und Berater (ECA)
- Therese Spitteler, Trainerin für pferdegestützte Persönlichkeitsentwicklung/CAS Didaktik und Methodik
- Stefanie Husi Giessmann, MAS Coach FHNW/Coach und Supervisorin bso/Trainerin für Gruppendynamik DGGO

Weitere Informationen finden Sie unter <http://www.coachingzentrum.ch/ueber-uns/lehrcoachs-dozentinnen>

Ihr Plus beim Coachingzentrum

- Eintägige Seminare lassen sich gut mit Ihrer Berufstätigkeit koordinieren.
- Sie sparen Geld, da keine Übernachtungsspesen entstehen.
- Sie profitieren von modernsten Interventionstechniken und erlernen deren Anwendung für Ihre Arbeitspraxis.
- Dozenten/-innen sind bestens qualifiziert und verfügen über langjährige Erfahrung in der Wirtschaft, in öffentlichen Verwaltungen und in Non-Profit-Organisationen.
- Die Gruppengrösse von max. 16 Teilnehmenden ermöglicht flexible Lernsettings und die Berücksichtigung individueller Bedürfnisse.
- Der Gesamtpreis enthält alle Seminartage, Lehrmittel, Bücher, div. Arbeitsmaterialien und das Aufnahmegespräch.
- Das Coachingzentrum legt Wert auf Qualität und ist eduQua zertifiziert.
- Annullations-Schutz-Versicherung «School» von der Allianz

Das Coachingzentrum

Wir engagieren uns mit Freude und Professionalität für Sie – für die Entwicklung von Menschen, Teams und Organisationen.

Im Vordergrund steht für uns die aktive und lösungsorientierte Gestaltung von Beratungsprozessen. Sie werden befähigt, sich in konstruktiver Weise mit den Veränderungen in Ihrem Arbeitsumfeld auseinanderzusetzen und gemeinsam mit Ihren Kunden wirkungsvolle Lösungen zu entwickeln.

Unsere Interventionen sind als längerfristiger Prozess angelegt. So erreichen wir die gemeinsam festgelegten Ziele. Nutzen Sie unsere langjährigen Erfahrungen im Management, in der Führung, in der Personal- und in der Organisationsentwicklung.

Referenzen Coachingzentrum

Eine Auswahl von führenden Unternehmen, welche die Qualifikation ihrer Führungskräfte und Mitarbeitenden dem Coachingzentrum anvertrauen:

ABB Schweiz AG, Ability Solutions, Agroscope Reckenholz-Tänikon ART, Amt für Sozialversicherung und Stiftungsaufsicht, AON (Schweiz AG), ARBIZ Horw, ARWO Wettingen, AXA Winterthur, Baudirektion Kanton Zürich, Bauteilbörse Zürich, BBT, BLS AG, Boots Beauty International, British Airways, Case Management Stelle Solothurn, Cinecom, Coca-Cola, Credit Suisse, DEZA, DHL Express Schweiz, Electrolux AG, ESPD, Esprit Unternehmensberatung AG, ETH Bern, FLOW Management, Hewlett-Packard, Hochschule für Gestaltung und Kunst, Hotelfachschule Thun, Impuls Personal AG, Klinik Hirslanden, Knecht HR Consulting, Kundenblick, Landi, Liechtensteinische Landesbank, Migros, Minelli, NIKE, Ozonia, PKS, PostFinance Bern, Raiffeisen Schweiz, RAV Emmen, Opfikon-Glattbrugg und Regensdorf, Rehaklinik Bellikon, R. Nussbaum AG, SBB, Schutz & Rettung Zürich, Schweizerische Bundeskanzlei Bern, Schweizerische Post, Securitas, Skyguide, Solothurner Spitäler, Spitex, Staatskanzlei Kanton Aargau, Stadt Baden, Stadt Zürich, Startbahn 11, Strassenverkehrs- und Schifffahrtsamt des Kt. Bern, Sutter Inox, SV Schweiz AG, SWICA, Swisscom Fixnet, Sw

Das Institut für Internationale Zusammenarbeit in Bildungsfragen IZB der PH Zug

Internationale Verflechtungen gewinnen sowohl in privaten wie auch in schulischen und betrieblichen Kontexten an Bedeutung. Das IZB bearbeitet die Folgen dieser Verflechtungen für den Bildungsbereich und bringt damit die internationale Dimension in den Bildungsdiskurs ein. Thematisch fokussiert das IZB auf Bildung in der Entwicklungszusammenarbeit, auf Interkulturalität und Internationalisierung.

Mit der Verbindung von Forschung, Entwicklung und Lehre verfügt das IZB über ein einmaliges Profil. Es macht sein vielfältiges Know-how, für Studierende und Dozierende an Pädagogischen Hochschulen, für Schweizer Bildungsinstitutionen und -verwaltungen sowie für Institutionen, die in der Entwicklungszusammenarbeit tätig sind, nutzbar.

Referenzen IZB

Eine Auswahl von Institutionen und Organisationen, für welche das IZB Beratungsaufträge übernommen hat und mit welchen das IZB zusammenarbeitet: bioRe Stiftung, Bookbridge Foundation, Bulgarian Comparative Education Society, Caritas Schweiz, Dariu Foundation, Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH, Direktion für Bildung und Kultur Kanton Zug, Direktion für Entwicklung und Zusammenarbeit DEZA, Eidgenössisches Departement des Äusseren EDA, Schweizerische UNESCO Kommission, European Commission, Fachmittelschule Kanton Zug, Helvetas Swiss Intercooperation, Jacobs Foundation, Swissuniversities Kammer Pädagogische Hochschulen, Mercator Stiftung Schweiz, Mongolian Education Alliance Ulaanbaatar, Pädagogische Hochschule Luzern, Stiftung éducation21, Stiftung Kinderdorf Pestalozzi, Teachers College Columbia University New York, UNESCO Bureau international d'éducation Genève, Universitäten Belgrad und Nis in Serbien, Universität Sofia in Bulgarien.