



## Lehrgang Resilienztraining

### Gesundheit und Widerstandskraft fördern

Burnout-Prävention mit anerkannten Abschlüssen und Weiterbildungsoption:

- CAS Resilienztraining
- Dipl. Resilienztrainer CZO®
- Anschlussmöglichkeit an den MAS Interkulturelles Coaching und Supervision

Ihr Kompetenzzentrum  
mit 15 Jahren Erfahrung!

# Resilienztraining

## Das Immunsystem der Seele stärken

Beruf, Familie, Freunde, Hobbies, Weiterbildung – all das bringen wir in unserem schnellen, vernetzten Alltag unter einen Hut. So viele Möglichkeiten die heutige Zeit auch bietet, so sehr kann sie belasten. Sorgen, Stress, Ängste und Überforderung machen sich breit und nisten sich ein bis zum Burnout. Bei manchen reicht es schon, wenn nur ein Lebensbereich aus der Balance gerät, und der Stuhl auf dem sie sitzen, beginnt zu wackeln. Andere wiederum bleiben auch in unruhigen, bedrohlichen Zeiten stabil sitzen und gehen gestärkt aus dieser Phase hervor. Was sie von anderen Menschen unterscheidet, ist ihre Resilienz; sprich ihre seelische Widerstandskraft, die sie den gewöhnlichen und den aussergewöhnlichen Schwierigkeiten des Lebens entgegensetzen. Resilienz, oftmals auch als Immunsystem der Seele bezeichnet, lässt sich fördern. In unserem Resilienztraining lernen Sie, wie Sie Einzelpersonen, Teams und Organisationen gezielt dabei unterstützen, Herausforderungen anzunehmen und zu bewältigen.



## 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.

Als dipl. Resilienztrainer CZO® geben Sie Ihr Wissen und Ihren Erfahrungsschatz an Einzelpersonen, Teams und Organisationen weiter. So trainieren Sie Ihre Kundinnen und Kunden beispielsweise im Hinblick auf Achtsamkeit bzw. Mindfulness, Stressprävention und Life-Balance. Sie sind in der Lage, Trainingsprogramme zur Gesundheitsförderung zu entwickeln, zu leiten und zu evaluieren. Mit Hilfe Ihrer Trainings werden die Teilnehmenden nicht nur nachhaltig gestärkt. Sie können sich auch 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.

### Modul 1 – entdecken

#### 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 Resilienz zu beschäftigen. Hierzu gehören Themen wie unterstützende Grundhaltung, Werte und Werteentwicklung, Ziele und Motivation, Life-Balance, Vitalität, Achtsamkeit respektive Mindfulness und soziale Beziehungen. Ihr neu erworbenes Wissen und Ihre gemachten Erfahrungen integrieren Sie fortlaufend in Ihren Prozess. Dadurch stärken Sie Ihre eigene Resilienz und schaffen damit eine der wichtigsten Voraussetzung, 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: 7 Ausbildungstage

### Modul 2 – entwickeln und umsetzen

#### 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. 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: 7 Ausbildungstage

## Modul 3 – trainieren

### Praktisch umsetzen

Während der letzten Ausbildungsphase 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.

Die praktische Durchführung eines Mini-Resilienztrainings ist Ihr Kompetenznachweis.

Dauer: 4 Ausbildungstage



## 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  
Für diesen Abschluss erhalten Sie 15 ECTS Punkte (European Credit Transfer and Accumulation System).
- Dipl. Resilienztrainer/-in CZO®  
Dieser Titel ist markenrechtlich geschützt.

## CAS Coaching meets CAS Resilienztraining

Wenn Sie bei uns bereits das CAS Coaching erworben 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 entdecken             | CHF 5'850  |
| – Modul 2: Resilienz entwickeln & umsetzen | CHF 5'850  |
| – Modul 3: Resilienz trainieren            | CHF 2'950  |
| – Gesamter Lehrgang:                       | CHF 14'650 |

#### Zertifikatsgebühren

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

#### Rabatt

Wenn Sie den ganzen Lehrgang buchen und vor Lehrbeginn bezahlen, profitieren Sie von einem Preisnachlass von 500 CHF.

#### Zeitraumen

Die gesamte Ausbildung dauert ein Jahr. Sie investieren 18 Ausbildungstage plus Zeit nach individuellem Bedarf für die Vor- und Nachbereitung der einzelnen Sequenzen sowie für die Kompetenznachweise.



## Nutzen

### Ihre Vorteile auf einen Blick

- Eintägige Lehrsequenzen sind mit Ihrer Berufstätigkeit gut zu vereinbaren.
- Die überschaubare Gruppengrösse bietet Ihnen flexible Lernsettings, bei denen Ihr Trainer auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingeht.
- Teilnehmende aus verschiedenen Branchen garantieren Ihnen einen bereichernden Erfahrungsaustausch.
- Unsere qualifizierten Trainer verfügen über langjährige praktische Erfahrung in den Bereichen Coaching, Mentoring, Resilienztraining, Supervision und Organisationsberatung.
- Sie sichern sich einen Bologna-konformen Abschluss und einen markenrechtlich geschützten Titel.
- Mit «School» bieten wir Ihnen die Option, eine Annullationschutz-Versicherung bei der Allianz abzuschliessen.

## Informationsveranstaltungen

### Lernen Sie uns kennen

An unseren kostenlosen Informationsveranstaltungen 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 und Zürich an.  
Genügend Teilnehmende vorausgesetzt, führen wir den Lehrgang in weiteren Schweizer Städten durch.

### Gruppengrösse

Modul 1: max. 10 Teilnehmende  
Module 2 und 3: max. 14 Teilnehmende



## 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 Supervision und Teamcoaching. Der Lehrgang Coaching Mentoring bereitet Sie auf die Berufsprüfung betriebl. Mentorin/Mentor mit eidg. Fachausweis vor. Bei erfolgreichen Bestehen der Berufsprüfung erhalten Sie zudem den Verbandstitel dipl. Coach SCA. Den Lehrgang Supervision und Teamcoaching schliessen Sie mit einem CAS ab.

Wir ebnen Ihnen auch den Weg zum Master. Nach dem Lehrgang Supervision und Teamcoaching 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 Supervision und Teamcoaching 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.

## Kompetenzzentrum

### Deshalb sind wir genau richtig für Sie

Seit über 15 Jahren bilden wir mit Herzblut und Leidenschaft Menschen in den Bereichen Coaching, Mentoring und Supervision aus. Mit mehr als 50 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 unter [www.coachingzentrum.ch/resilienz](http://www.coachingzentrum.ch/resilienz)



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