

## „Diplomausbildung zum Resilienz-Coach“

Mit dieser zukunftssträchtigen Diplomausbildung werden Sie zum/zur Experten/in zur Förderung der Widerstandsfähigkeit gegenüber Krisen und Belastungen des täglichen Lebens. Mit diesem Wissen entwickeln Sie mit Ihren KundInnen und KlientInnen Ressourcen, die den Umgang mit unerwarteten bzw. belastenden Geschehnissen erleichtern. Dadurch können diese gestärkt den Anforderungen der Lebenswelt gegenüberreten.

Für die Berufsgruppe der Klinischen- und Gesundheitspsychologen wird die Ausbildung mit 56 Fortbildungseinheiten gemäß § 33 Abs 1 des PsychG 2013 und Fortbildungsrichtlinien des BM für Gesundheit anerkannt.

Als Resilienz bezeichnet man die innere Stärke eines Menschen und seine Fähigkeit mit Konflikten, Misserfolgen, Lebenskrisen, berufliche Fehlschlägen oder traumatischen Erlebnissen umzugehen. Resilienz ist also das Immunsystem unserer Seele.

Laut WHO sind Stress und Folgeerkrankungen die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Da man Stress, Krisen und Probleme aber meist nicht verhindern kann, ist der Umgang damit entscheidender als bisher. Resiliente Menschen sind dabei entscheidend im Vorteil.

### INHALT

#### **Modul 1: Einführung in das Resilienzkonzept**

In diesem einführenden Modul erhalten Sie ein umfangreiches theoretisches Wissen rund um die Themen Resilienz, Stress und über die Modelle, Säulen und Faktoren der Bewältigungsfähigkeit von Belastungen und Krisen. Sie gewinnen einen ersten fachlichen Überblick und entwickeln ein sensibilisiertes Bewusstsein für das Resilienzkonzept.

#### **Modul 2: Führung und Steuerung von Gesprächen**

Für die Begleitung von Menschen durch (Veränderungs-) Prozesse bedarf es umfassender Kompetenzen. In diesem Modul lernen Sie die Grundlagen kennen, um Beratungskompetenz aufzubauen.

#### **Modul 3: Resilienz in sozialen und beruflichen Systemen**

Resiliente Menschen zeichnen sich durch klar beschreibbare Persönlichkeitseigenschaften aus. In diesem Modul wird, ausgehend vom Individuum, Resilienz in unterschiedlichen Systemen betrachtet. Was macht Widerstands- und Anpassungsfähigkeit aus? Wie kann die Entwicklung von Resilienz in den unterschiedlichen Systemen gefördert werden? Diese Thematik steht im Zentrum dieses Moduls.

#### **Modul 4: Krisenbewältigung**

Krisen bedeuten sowohl Bedrohung als auch die Chance, neue Entwicklungen zu erkennen und zu nutzen. Krisenintervention gehört auch zum Handwerkszeug von Coaches. In diesem Modul lernen Sie verschiedene Arten von Krisen kennen, deren Verlaufsformen und Interventionsmöglichkeiten.



### **Modul 5: Mentale und emotionale Stabilität**

Dass Emotionen unsere Wahrnehmungen und somit auch unsere Alltagserfahrungen mitbestimmen, ist mittlerweile unbestritten. Dieses Modul beschäftigt sich mit der Entstehung von Emotionen und den Möglichkeiten, sie zu beeinflussen, um sie zielorientiert zum eigenen Vorteil einsetzen zu können.

### **Modul 6: Achtsamkeits- und Resilienzförderung**

Wer sich selbst wieder wahrnimmt und wertschätzt, der achtet auch auf seine Bedürfnisse, agiert entsprechend seinen Werten und schützt sich dadurch auf ganz natürliche Art vor Überlastungsfolgen. In diesem Modul lernen Sie Methoden aus dem Achtsamkeitstraining, wie Sie Ihre Gedanken, Handlungen, Emotionen und ihren Körper bewusster spüren und wahrnehmen können. Sie lernen einfache, im Alltag umsetzbare Meditations- und Achtsamkeitstechniken, die Sie sowohl im Privat-, als auch im Businesssetting gut vermitteln und weitergeben können. Darüber hinaus erleben Sie einen ansprechenden Mix aus Theorieinputs, Selbsterfahrung, methodischen Inputs und dem ein oder anderen AHA Erlebnis.

### **Modul 7: Interventionstechniken**

Ein guter Coach zeichnet sich durch einen umfangreichen Werkzeugkoffer aus, aus dem er/sie situations- und personenbezogen auswählen kann. Lösungs- und kontextorientierte Begleitung von Menschen gelingt am besten mit entsprechenden praxiserprobten Methoden. Dieses Modul dient zum Sammeln und Vertiefen der bereits in den vorangegangenen Modulen vorgestellten Werkzeuge.

### **Modul 8: Abschluss**

In diesem Modul nehmen Sie den letzten Schritt, der Sie noch von Ihrem bfi-Diplom trennt, in Angriff. Sie präsentieren Ihre Diplomarbeit und bekommen somit die Möglichkeit, Ihre erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse vor der Gruppe zu demonstrieren und sich in der Diskussion und im Fachgespräch ein wertvolles Feedback Ihrer FachkollegInnen und Ihrer AusbilderInnen zu holen.

## **WEITERE AUSBILDUNGSELEMENTE**

- Peergruppentreffen
- Literaturpräsentation
- Selbsterfahrung und –reflexion
- Diplomarbeit

## **ZIEL**

- In dieser Diplomausbildung lernen Sie die Möglichkeiten und Methoden kennen, um andere Menschen in Bezug auf veränderte bzw. erschwerte Lebenssituationen sowie Krisensituationen zu coachen und die Entwicklung einer psychischen Widerstandskraft gegenüber diesen Belastungen zu unterstützen.



HIER **BILDET** SICH  
MEHR ALS  
NUR WISSEN



- Sie lernen fundierte Methoden kennen, um die Ursachen von Beanspruchungen des Lebensalltags zu erkennen und zu analysieren.
- Mit Ihrem umfangreichen Wissen spezialisieren Sie sich als Coach für Bewältigungsstrategien und Stärkung der Widerstandskraft, um Seminare und Vorträge zu diesem spannenden Thema zu halten.
- Sie entwickeln auch für sich selbst Konzepte, um eine Förderung der Widerstandskraft zu bewirken.
- Nach Abschluss des Lehrganges können Sie in den verschiedensten Bereichen arbeiten. Bezüglich der Tätigkeitsbereiche und gewerberechtlichen Bestimmungen beraten wir Sie gerne bei der Informationsveranstaltung.

### ZIELGRUPPE

alle am Thema interessierten Personen und Personen aus beratenden Berufen, wie Lebens- und SozialberaterInnen, PsychologInnen, Coaches, TrainerInnen, PädagogInnen, EnergetikerInnen, Gesundheitsbeauftragte aus Unternehmen, PersonalentwicklerInnen, BetriebsrätInnen

### ORT

**Berufsförderungsinstitut Steiermark**  
Bildungszentrum Graz West  
Eggenberger Allee 15 | 8020 Graz

### ZEITRAUM

**09. Oktober 2020 – 12. Juni 2021**  
Ausbildungszeiten auf Anfrage

### INFORMATIONSV- VERANSTALTUNG

**18.06.2020 / 08.09.2020** jeweils von 18:00 bis 20:00 Uhr

### DAUER

**160 Unterrichtseinheiten**

### KOSTEN

**€ 2.780,-**

### AK-Preis:

**€ 2.521,-**  
(Der AK-Preis ergibt sich abzüglich 5 % für AK-Mitglieder und Einlösung des 60-Euro-AK-Bildungsschecks.)

### BFI-ANSPRECH- PERSON

**Mag. Christian Salcher**  
Tel. 05 7270 DW 2127 | E-Mail: [Christian.Salcher@bfi-stmk.at](mailto:Christian.Salcher@bfi-stmk.at)





BILDUNG. FREUDE INKLUSIVE.

## Diplomausbildung zum Resilienz-Coach

Akkreditiert im Rahmen der WeiterBildungsAkademie Österreich mit 11,5 ECTS

### Ausbildungsplan und ReferentInnen

#### Ausbildungsleitung

##### **MMag. Petra Ruprechter-Grofe**

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin, Diplompädagogin, Dipl. Trainerin für Erwachsenenbildung, Tabakentwöhnungstherapeutin, selbständig tätig als Psychologin und Trainerin in den Bereichen Work-Life-Balance, Burnout, Resilienz, Stressbewältigung und -prävention, Zeit- und Selbstmanagement, Entspannung, Tabakentwöhnung, Evaluierung und Analyse arbeitsbedingter psychischer Belastungen, Vereinbarkeit von Beruf und Familie; Autorin des Ratgebers "Mütter im Spagat zwischen Beruf und Familie - So finden Sie Ihre Balance".

#### TrainerInnen

##### **MMag. Petra Ruprechter-Grofe**

(Profil siehe oben)

##### **Mag. Thomas Kayer**

Psychologe, Gründer und Gesellschafter der help2perform OG mit den Schwerpunkten Sportpsychologie, Arbeitspsychologie & Statistik, Obmann des Vereins für Sportpsychologie Steiermark, Vorstandsmitglied im Österreichischen Bundesnetzwerk Sportpsychologie, Aufnahme in den Wohlfühlkompass der Stadt Graz als qualitätsgesicherte Beratungsstelle, Akkreditierung zur sportpsychologischen Beratungsstelle des Landes Steiermark

##### **Mag. Kerstin Eibel**

Zertifizierte Arbeitspsychologin des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen (BÖP), Ausgebildete Sportpsychologin und Mentaltrainerin über das Österreichische Bundesnetzwerk für Sportpsychologie (ÖBS), Psychosoziale Akutbetreuerin, Registrierte EuroPsy Psychologin

### Dr. Roman Sander

Klinischer-, Gesundheits- und Arbeitspsychologe, selbstständig in freier Praxis tätig bzw. mit unterschiedlichen KooperationspartnerInnen: Magistrat Wels, AMZ Arbeitsmedizinisches Zentrum Kapfenberg, STGKK, VIVD Landessuchtpräventionsstelle Steiermark, Berufsverband der Österreichischen PsychologInnen (Projekt fit2work), FARO GmbH Gleisdorf, etc. Arbeitsschwerpunkte: selbstständige Tätigkeit als Klinischer- und Gesundheitspsychologe (Schwerpunkte: Stress, Burnout Resilienz, Sucht und Abhängigkeit), Arbeitsplatzevaluierungen gemäß ASchG, Beratungen und Trainings (z. B. Führungskräfteentwicklung, Kommunikation, Motivational Interviewing)

### Mag. Dr. Alexandra Zesar-Eder

Diplom- und Doktoratsstudium der Pädagogik mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung und Gesundheitswissenschaften, seit 1996 als selbstständige Trainerin im Bereich der Persönlichkeitsbildung und Gesundheitsförderung tätig, mehrjährige Berufspraxis als diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester, langjährige Berufserfahrungen als diplomierter Systemischer Coach

Ausbildungsmodul	UE		Termin
Einführung in das Resilienzkonzept	12	MMag. Petra Ruprechter-Grofe	16.10.-17.10.2020
Führung und Steuerung von Gesprächen	16	Dr. Alexandra Zesar-Eder	06.11.-07.11.2020
Resilienz in sozialen und beruflichen Systemen	16	Mag. Kerstin Eibel	04.12.-05.12.2020
Mentale und emotionale Stabilität	16	MMag. Petra Ruprechter-Grofe	15.01.-16.01.2021
Krisenbewältigung	16	Mag. Kerstin Eibel	26.02.-27.02.2021
Achtsamkeits- und Resilienzförderung	16	Mag. Thomas Kayer	12.03.-13.03.2021
Interventionstechniken	16	Dr. Roman Sander	16.04.-17.04.2021
Abschluss	12	MMag. Petra Ruprechter-Grofe	11.06.-12.06.2021

**MODULZEITEN:** Fr, 09.00 bis 18.00 Uhr, Sa, 09:00 bis 18:00 Uhr

Modul 1 und Modul 8: Fr, 14:00 bis 18:00 Uhr, Sa, 09:00 bis 18:00 Uhr

Weitere Ausbildungselemente	UE
Peergruppentreffen	5 Treffen á 4 UE
Literaturrecherche inkl. Literaturarbeit	10 UE
Dokumentation von Selbsterfahrung und –reflexion (10 UE)	5 Protokolle
Verfassen der Diplomarbeit	Dauer individuell