Zertifikat

Beate Gruszka

hat an der Ausbildung

Resilienz-Trainerin

- Seelische Stärke fördern -

erfolgreich teilgenommen.

Oberursel, den 09.07.2023

AKADEMIE GESUNDES LEBEN

in der Stiftung Reformhaus-Fachakademie Gotische Str. 15, D-61440 Oberursel

Ulrich Jentzen Geschäftsführer Stiftung Reformhaus-Fachakademie Hanno Schenk Seminarleiter NLP-Lehrtrainer



Resilienz Trainer/in

- Lerninhalte -

Resilienz-Modelle

- Überblick Resilienz- und angrenzende Modelle
- 7 Säulen der Resilienz
- Salutogenese nach Aaron Antonovsky
- PERMA-Konzept nach Martin Seligman
- Ebenen der Persönlichkeit nach Robert Dilts
- Phasen eines Coachings

Psychologische Modelle

- Schattenansatz als ganzheitliches Modell nach Carl Gustav Jung
- Neuro Linguistische Psychologie (NLP)
- Antreiber-Modell
- Modell des inneren Teams
- Phasen eines Burnouts nach Freudenberger
- Konzept der Timeline
- Eisberg-Modell
- Arbeit mit dem Wertequadrat
- Reality Loop nach Alexander Hartmann

Resilienz-Training

- Selbstwahrnehmung:
 - Eigen- versus Fremdwahrnehmung
- Akzeptanz:
 - Umgang mit Konflikten
- Eigenverantwortung Selbstwirksamkeit:
 Umgang mit Grenzen, Glaubenssätze erkennen und optimieren
- Optimismus:
 - Überzeugungen, Haltung, Sprache
- Netzwerke:
 - Aufbau von Schutzfaktoren, Krisenkompetenz stärken
- Lösungs- und Zielorientierung:
 - Werte- und Zielfindung
- Zukunftsgestaltung:
 - Ziele formulieren, WOOP Methode, Gestaltung einer Zukunftsperspektive
- Stärken stärken, seelische Widerstandsfähigkeit aktivieren, Lebensenergie
- Erweiterung des Erfahrungshorizonts
- Ankertechniken zur Ressourcen-Aufbau



Körper-Resilienz

- Einfluss des Mikrobioms
- Darmflora
- Mikronährstoffe
- Powerfood f
 ür ein Mehr an Kraft
- Umgang mit Stressfaktoren

Trainings gestalten und Kommunikation

- Aufbau und Struktur eines Workshops, Seminars
- Phasen eines Workshops
- Erstellen eines Trainerleitfadens
- Trainerrolle finden
- sich präsentieren
- Umgang mit Gruppen, Gruppen anleiten
- lösungsorientierte Gesprächsführung
- Bildhafte Sprache
- Business Model Canvas

Ökologisches Denken

- Ökologischer Fußabdruck
- Wirkung auf die Umwelt

Anwendungsfelder

- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Seminar- und Workshop-Leitung
- Emotionales Wohlbefinden
- · Seelisches Gleichgewicht
- Ganzheitliche Gesundheit und gesunde Lebensführung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Selbsterfahrung und Coaching

Supervision

- · Selbstreflexion und Rollenverständnis
- Feedback
- Umgang mit Störungen und Stör-Gefühlen
- Professionelle Abgrenzung und Empathie

Abschlussleistung

Erstellung und Präsentation eines Resilienz-Trainingskonzeptes

Umfang der Weiterbildung

Die Zusatzqualifikation umfasst 12 Seminartage mit insgesamt

- 90 Unterrichtsstunden Präsenzseminar
- angeleitetes Selbststudium
- Projektarbeit

Seminarleitung

- Hanno Schenk (NLP-Lehrtrainer (DVNLP), zertifizierter Coach, Dozent für Naturheilkunde)
- Eva Altenburg (Dipl. Psychologin, Lehrtrainerin (DVNLP), Unternehmerin)
- Lilo Sturch (Sozialpädagogin, Gesundheitsberaterin und Philosophie-Lehrerin)



Hamburg, 04.06.2023

Teilnahmebescheinigung

Beate Anna Gruszka

hat am 04.06.2023 an einer 3-stündigen Online-Fortbildung für Lehrkräfte zum Thema **Resilienz für Schüler*innen - Stark durch die Schule** teilgenommen.

Inhalte der Fortbildung:

- Wissen um die Relevanz des Resilienz-Konzepts und aktueller Forschungserkenntnisse für Alltag und Schule
- · Anwendung von Übungen zur Resilienzförderung im Unterricht
- Übertragung des Gelernten auf das eigene Denken und Handeln
- Fokussierung auf Lösungen statt auf Probleme

L. Sie S. Aprosjan

L. Sielemann & S. Apresjan