

Ausbildungsinhalte Resilienzcoach

Modul 1 – Resilienz

- Was ist Resilienz?
- Risiko- und Schutzfaktoren
- Ressourcenorientierung
 - Züricher Ressourcenmodell
 - Kauai-Studie
 - Salutogenese
 - Core-life-skills WHO (Lebenskompetenzen)
- 7 Säulen der Resilienz + 2
- Transaktionsanalyse
- Glaubenssatsarbeit
- Reframing

Modul 2 - Stressmanagement

- Was ist Stress?
 - Wie entsteht Stress?
 - Verschiedene Stressmodelle
 - Stressoren
 - Distress und Eustress
 - Physische und Psychische Stressreaktionen
 - Gesundheitliche Wirkung von Stress
 - Burnout-Syndrom
 - Was kann man gegen Stress tun?
- Drei Methoden des Stressmanagement
 - Instrumentelles Stressmanagement (z. B. Zeitmanagement, sozial-kommunikative Kompetenzen)
 - Kognitives Stressmanagement (Problemlösungstraining, kognitive Modifikation)
 - Palliativ-Regeneratives Stressmanagement (Entspannung, Bewegung, Schlaf)
- Work-Life-Balance (mit der WLB-Disc)
- Konfliktmanagement

Modul 3 – Emotionales Bewusstsein

- i-ballancing
- Positive Psychologie
 - Fünf Faktoren des gelingenden Lebens (PERMA-Modell)
 - Persönliches Wachstum (Flourishing)
- Innere Wächter
- The Work (Byron Katie)
- Transaktionsanalyse
- Veränderungsarbeit

Modul 4 - Entspannungsmethoden

- Physiologie und Neurobiologie der Entspannung
- Entspannungsmethoden (Theorie)
 - Autogenes Training
 - Yoga
 - Progressive Muskelentspannung
 - Meditation
 - Metta-Meditation (Theorie und Praxis)
 - Qi Gong
 - Theoretische Grundlagen
 - Ba Duan Jin (Theorie und Praxis)

Modul 5 – Resilienzcoaching

- Kommunikation (NLP)
 - Rapport – Pacen – Leaden
 - Aktives Zuhören
- Praxis
 - Aufbau und Didaktik
 - Kurskonzept
 - Präventionsmaßnahmen zur Stressbewältigung im Rahmen des § 20 SGB V
- Netzwerke, Social Media, Blogs, Email-Marketing