

## Resilienztrainer:in

Kursnr.  
24BTDK0010



### Kurstermin

📅 07.03.2025 bis 14.06.2025

### Unterrichtsdetails

Fr 15:15-18:30; Sa 09:00-16:00 - bitte Terminplan

beachten!

76 Unterrichtseinheiten

### Unterrichtsort

BFI Wien

Alfred-Dallinger-Platz 1

1030 Wien

### Lernformat

Präsenz



### Preis

€ 1680,-

### Förderpreis

€ 1530,-



Alle Preise inkl. 10% USt.

Bitte beachten Sie die Rabatt- und Förderbedingungen. Mehr Informationen finden Sie unter [bfi.wien](http://bfi.wien).

### Das erwartet Sie

In diesem Lehrgang lernen Sie, wie Sie Resilienztrainings erstellen und damit Menschen helfen können, ihre innere Stärke und Widerstandskraft zu aktivieren. Resilienz ist eine der wichtigsten Zukunftskompetenzen und beschreibt die Fähigkeit, flexibel auf wechselnde Anforderungen zu reagieren. Immer mehr Menschen leiden unter äußeren und inneren Belastungen, wodurch Resilienz immer wichtiger wird. In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie gezielte Trainings durchführen können, um die Resilienz Ihrer Klient:innen zu stärken. Mit den richtigen Methoden und Strategien können Sie Ihren Klient:innen helfen, lernfähiger, kreativer und energiegeladener zu werden.

## Inhalte

- Flexibilität und Widerstandskraft in Zeiten ständigen Wandels
- Grundlagen der Resilienzforschung
- Zusammenhang zwischen Stress, Burn-out und Resilienz
- Ansätze der Salutogenese
- Resilienz in Zeiten von Krisen
- Mein Haus der Resilienz hat 7 Säulen
- Tools und praktische Übungen für Resilienztrainings
- Übungen zum Stressabbau und Stärkung der Resilienz
- Aufbau eines Resilienztrainings
- Achtsamkeit als Erfolgsfaktor der Resilienz (Übungen aus der Achtsamkeitspraxis kennen- und selber anwenden lernen)
- Wunschthema nach Wahl

## Nutzen und Karrieremöglichkeiten

- Sie sichern sich mit dieser Weiterbildung neue Chancen in Ihrem trainierenden Beruf.
- Sie erwerben Grundlagenwissen rund um die Themen Resilienz, Stress, Achtsamkeit und Burn-out.
- Sie lernen im Lehrgang Ihren eigenen Resilienzstatus kennen, erfahren, wie Sie Ihre persönliche Widerstandskraft aktivieren können, und sind in der Lage, diese Erkenntnisse an andere Personengruppen weiterzugeben.
- Sie verfügen nach Abschluss des Lehrgangs über ein breites Instrumentarium an praxisorientierten Tools für Resilienztrainings.

## Abschluss

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das BFI Wien Zeugnis und dokumentieren dadurch offiziell Ihr Können.

## Voraussetzungen

- Psychische Stabilität und Belastbarkeit
- Trainingsausbildung (empfohlen)
- Trainingspraxis (empfohlen)
- Besuch des Informationsabends (empfohlen)
- PC/Laptop und Internetzugang

## Zielgruppe

Personen aus den Bereichen Training, Coaching, Beratung, betriebliches Gesundheitsmanagement und Personalentwicklung, Betriebsrät:innen