

## Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Kennenlernen / Vorkenntnisse und Erwartungen / Abgrenzung der Lehrinhalte / Organisatorisches zum Live Online Unterricht
30 min	Theorie	Einleitung <ul style="list-style-type: none"><li>• Begriffsbestimmungen &amp; Definitionen</li><li>• Resilienzforschung</li></ul>
75 min	Praxis	Ermittlung der individuellen Resilienz
15 min	Pause	
75 min	Theorie	Allgemeine Psychologie <ul style="list-style-type: none"><li>• Wahrnehmung</li><li>• Bewusstsein</li><li>• Emotion</li><li>• Motivation &amp; Volition</li><li>• Lernen</li></ul>
60 min	Pause	
45 min	Theorie	Positive Psychologie <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen</li><li>• Strategien der positiven Psychologie</li></ul>
15 min	Theorie	Risikofaktoren <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen</li><li>• Stressoren</li></ul>
15 min	Pause	
90 min	Praxis	Erarbeitung eines Risikofaktorenkonzeptes

## Tag 2

Dauer	Art	Inhalt
75 min	Theorie	Resilienzfaktoren I <ul style="list-style-type: none"><li>• Optimismus</li><li>• Akzeptanz</li><li>• Handlungsfähigkeit</li></ul>
15 min	Pause	
90 min	Praxis	Bearbeitung eines Fallbeispiels
60 min	Pause	
75 min	Theorie	Resilienzfaktoren II <ul style="list-style-type: none"><li>• Verantwortungsbereitschaft</li><li>• Lösungsorientierung</li><li>• Netzwerkpfege</li><li>• Zukunftsplanung</li></ul>
30 min	Theorie	Resilienzfaktoren III <ul style="list-style-type: none"><li>• Resilienzübungen</li></ul>
15 min	Pause	
90 min	Praxis	Bearbeitung eines Fallbeispiels

### Tag 3

Dauer	Art	Inhalt
45 min	Theorie	Entspannungstraining <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen</li><li>• Entspannungstraining-Methoden</li></ul>
90 min	Praxis	Erarbeitung und Durchführung einer Entspannungstrainingseinheit
15 min	Pause	
30 min	Theorie	Kommunikation
60 min	Pause	
75 min	Theorie	Coaching-Methoden I <ul style="list-style-type: none"><li>• Begriffsklärung &amp; Grundlagen</li><li>• Systemischer Ansatz<ul style="list-style-type: none"><li>○ Systemische Fragen</li><li>○ Lösungsorientierte Techniken</li></ul></li></ul>
30 min	Theorie	Coaching-Methoden II <ul style="list-style-type: none"><li>• Gestalt-Ansatz<ul style="list-style-type: none"><li>○ Fragen zur Bewusstwerdung</li><li>○ Intensivierung des Ausdrucksverhaltens</li><li>Fantasiearbeit</li></ul></li></ul>
15 min	Pause	
90 min	Praxis	Erarbeitung von Fragestellungen des aktiven Zuhörens

#### Tag 4

Dauer	Art	Inhalt
60 min	Theorie	Coachingprozess <ul style="list-style-type: none"><li>• Ablauf eines Coachings</li></ul>
15 min	Pause	
120 min	Praxis	Durchführung eines Coachingprozesses
60 min	Pause	
30 min	Theorie	Resilienzprävention <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen</li><li>• Schutzfaktoren</li><li>• Übungen</li></ul> Präventionsprogramme
75 min	Praxis	Bearbeitung eines Fallbeispiels
15 min	Pause	
30 min	Prüfung	MC-Test
45 min		<ul style="list-style-type: none"><li>• Auswertung der Tests</li><li>• Feedback des Dozenten</li><li>• Feedback der Teilnehmer</li></ul>