

Tag 1

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

Tag 2

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

Tag 3

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

Tag 4

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