

„Resilienztrainer*in“

	Datum & Uhrzeit	Themen
Modul 1: „Basismodul“ (verpflichtend)	24.10.2023 (09:00-17:00) 26.10.2023 (09:00-12:00) oder 06.03.2024 (09:00-17:00) 13.03.2024 (09:00-12:00)	– Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Resilienz & Salutogenese – die Resilienzfaktoren: die Säulen der Resilienz – die Säulen der Salutogenese: Verständnis, Handhabbarkeit, Lösungsorientierung, Sinnerfahrung – von der Selbstwirksamkeit zur Entwicklung einer (Lebens-)perspektive – Familienresilienz
Modul 2: „Von Mindfulness zu Mindfulness“	12.12.2023 (09:00-17:00) 19.12.2023 (09:00-12:00)	– Stress: Definition, subjektive Wahrnehmung, Auswirkungen auf den Menschen – Achtsamkeit als Schlüssel zu einem gesunden Lebensstil – Entspannung: die psychische Hängematte – Ressourcenorientierung: Schatzsuche statt Fehlerfahndung
Modul 3: „Resilienzentwicklung in Intermediärräumen“	15.11.2023 (09:00-17:00)	– „ Kunst “: Kunst als Zukunftslabor
	16.01.2024 (09:00-17:00)	– „ Spiel “: Spiel als Welterfahrung
	14.05.2024 (09:00-17:00)	– „ Natur “: die So-Sein- & Sinnerfahrung
Modul 4: „Mindshift & Mindcraft“	20.02.2024 (09:00-17:00) 27.02.2024 (09:00-12:00)	– Lösungsorientierung: mehr als eine Denksache! – Von der Zukunft her denken – Kontextverständnis: Egosystem & Ecosystem – Sprache als Gebäude der Gedanken & Gefühle: die gesundheitsfördernde Kommunikation
Modul 5: „Suchtprävention & Resilienz“	07.05.2024 (09:00-17:00) 08.05.2024 (09:00-12:00)	– Resilienz & Suchtprävention – Konsumkompetenz – Risikokompetenz

*Alle Kurse aus Modul 3 können auch einzeln gebucht werden.