

Ausbildung Resilienz-Coach



Warum?

Es gibt immer mehr Menschen, die sich über fehlende Energie beklagen und sich sehnlichst Unterstützung wünschen. Die Ansätze der Resilienz lassen sich ideal sowohl im Einzel-Coaching, als auch bei Trainings einsetzen.

Ziel der Ausbildung:

Nach den 6 Terminen bist Du in der Lage sowohl Einzelpersonen, als auch Gruppen individuell und trotzdem nach einem klaren Fahrplan zu begleiten. Vom Einstieg über einzelne Interventionen bis hin zum Thema Nachhaltigkeit und Umsetzbarkeit, erlernst Du alles Notwendige für Dein Resilienz-Coaching.

Rahmenbedingungen:

Samstag + Sonntag jeweils von 10 - 18 Uhr inklusive Pausen, Kaffee, Tee, Wasser sowie kleine Snacks. (Mittagessen ist nicht inbegriffen)

Ort: Entfaltungsklausur, Schulstrasse 2, 56220 Kettig

Termine: 2. + 3. September, 21. + 22. Oktober und 2. + 3. Dezember 2023

Gruppengröße:

8 Personen, dadurch ist intensives Lernen und Erfahren gewährleistet.

Kosten:

1080 Euro zzgl. MwSt. für die gesamte Ausbildung.

Inhalte:

- Resilienz Begriff
- Check-in durch Fragebögen und Skalierung
- Grundvoraussetzungen resilienter Menschen
- Verschiedene Säulen der Resilienz kennen und aktivieren (Handlungsfähigkeit, Optimismus, Lösungsorientierung, u.a.)
- Übungen und Meditationen zur Stärkung der Körper-Geist Einheit
- Zielklarheit
- Begleitung im Wandel und Transfersicherung

Der Fokus der 3 Wochenenden liegt neben dem eigenen Erfahren der Tools vor allem auf dem Üben. Durch die kleine Gruppengröße kommt jede und jeder zum Anwenden. Gleichzeitig vermittele ich Dir unterschiedliche Methoden, mit denen Du bei Deinem Coachee ansetzen kannst. Auch für das Gestalten für Gruppentrainings erhältst Du verschiedene erprobte Ansätze.

3 Wochenenden; jeweils 10-18 Uhr
2./3. 9. + 21./22. 10. + 2./3. 12. 2023

