



Resilienztrainer (ALH)

Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in deinen Lehrgang, erste Schritte in deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie du dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie du mit „Zeitfressern“ umgehst

Resilienz: Die innere Kraft, zu widerstehen

Die Perspektive wechseln – Ressourcen entdecken

Paradigmenwechsel: Ressourcenorientierung & Positive Psychologie, Kauai-Studie (Emmy Werner), „Children of the Great Depression“ (Glen Elder), Salutogenese (Aaron Antonovsky), Zürcher Ressourcenmodell (Maja Storch), „core life-skills“ nach WHO

Die Perspektive wechseln – resilienter werden

Checkliste Resilienz, Reflexion der eigenen Haltung, eigene Ressourcen entdecken

Resilienz: Modelle & Möglichkeiten

Risiko- und Schutzfaktoren, 7 Resilienz-Faktoren (Reivich & Schatté), weitere Resilienz-Modelle, Resilienzförderung in verschiedenen Kontexten (Erwachsene, Kinder und Jugendliche, Resilienz in Unternehmen), Übungen zur Stärkung der Resilienz-Faktoren

Achtsamkeit als Basis der Resilienz

Achtsamkeit als Basis der Resilienz

Was ist Achtsamkeit? Welche Rolle spielt Achtsamkeit für Resilienz und Stressmanagement? Ressourcen und Achtsamkeit: verschiedene achtsame Methoden zur Resilienzsteigerung

Vertiefung deiner Achtsamkeitspraxis

Eigene Achtsamkeitspraxis vertiefen, Selbstfürsorgeübungen

Praxisworkshop Mindful Living

Erfahrung in der Achtsamkeitspraxis, Meditation, Reflexion über die innere Haltung bei Achtsamkeit, Erfahrungsaustausch, Unterstützung bei inneren Stolpersteinen bei der Achtsamkeit

Multimodales Stressmanagement: Stress erkennen, verstehen und überwinden

Wie Stress entsteht

Theoretische Grundlagen und Stress-Modelle: Kognitive VT nach Beck, ABC-Schema nach Ellis, transaktionales Stressmodell nach Lazarus, Stressimpfungstraining nach Meichenbaum, Stress-Ampel nach Kaluza, physische und psychische Stressreaktion und Folgen für die Gesundheit, Burnout-Syndrom

Wie Stress vergeht

Die drei Ebenen eines erfolgreichen Stressmanagements: Instrumentelles Stressmanagement (Zeitmanagement, Work-/Life-Balance, fachliche Kompetenzen, sozial-kommunikative Kompetenzen), kognitives Stressmanagement (kognitive Umstrukturierung, Problemlösetraining), palliativ-regeneratives Stressmanagement (Entspannung, Bewegung, Schlaf, Ernährung)

Stressmanagement in der Praxis

Praktische Beispiele zu den Themen kognitives Stressmanagement, Reframing, kognitive Verzerrungen, ergänzend instrumentelle Methoden zur Optimierung der eigenen Work-/Life-Balance

Entspannungsverfahren als Baustein des Resilienztrainings: Den Stress loslassen

Entspannung: Wirkungsweise und Methoden

Physiologie und Neurobiologie der Entspannung, Gesundheitsförderung: Die anerkannten Entspannungsverfahren (Theorie, Indikation & Kontraindikation): Autogenes Training nach Schulz, Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobsen, Hypnose, Imaginative Verfahren, Meditation, Biofeedback

Praxisworkshop Entspannung: Den Stress loslassen

Vertiefung zu Grundlagen und Einsatzmöglichkeiten verschiedener Entspannungsverfahren
Entspannungsverfahren anleiten: do's und don't's, Lehrprobe nach Wahl: Autogenes Training, Lang- und Kurzfassung der Progressiven Muskelentspannung (PME), Fantasiereisen

Erfolgreiches Resilienztraining in der Praxis

Das Resilienztraining – Vom Konzept zur erfolgreichen Umsetzung

Aufbau, Didaktik & Rahmenbedingungen des Resilienztrainings

Kurskonzepte Resilienztraining: Anforderungen an Präventionsmaßnahmen zur Stressbewältigung im Rahmen des § 20 SGB V, Stundenbilder (Beispiele), Arbeitsblätter und andere unterstützende Medien für die Teilnehmer (Beispiele), Angebote für spezielle Zielgruppen (Beispiele)

Zeige dich! Wie man sein eigenes Projekt in die Welt bringt

Netzwerke, Social Media, Blogs, Slow Business

Der zeitliche Lehrgangsablauf

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Fallarbeit (FA)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)		Präsenzphase (PP)
Dein WELCOME Paket der ALH-Akademie				WEB: Begrüßungswebinar	WBT: Zeit- und Selbstmanagement	
1	SB 1: Die Perspektive wechseln – Ressourcen entdecken	OT 1: Ressourcen entdecken		WEB 1: Die Perspektive wechseln – resilienter werden		
2					WBT 1: Resilienz: Modelle & Möglichkeiten	
Zertifikat: Die Basis der Resilienz: Einführung in die Achtsamkeitspraxis (ALH)						
3	SB 2: Achtsamkeit als Basis der Resilienz	OT 2: Ressourcen erkennen und stärken		WEB 2: Vertiefung deiner Achtsamkeitspraxis		PP 1: Praxisworkshop Mindful Living 2 Tage
4						PP 2: Praxisworkshop Stressmanagement 2 Tage
Zertifikat: Multimodales Stressmanagement: Stress erkennen, verstehen und überwinden (ALH)						
5			FA 1: So ein Stress: Fallbeispiele		WBT 2: Wie Stress entsteht	PP 3: Praxisworkshop Entspannung: Den Stress loslassen 2 Tage
6	SB 3: Wie Stress vergeht	OT 3: Die drei Ebenen des Stressmanagements		WEB 3: Stressmanagement in der Praxis		
7			FA 2: Praxisfall Stressmanagement			
Zertifikat: Entspannungsverfahren in Theorie und Praxis: Den Stress loslassen (ALH)						
8	SB 4: Entspannung: Wirkungsweise und Methoden	OT 4: Wirkungsweise und Methoden von Entspannungsverfahren				
9						
10				WEB 4: Zeige dich! Wie man sein eigenes Projekt in die Welt bringt	WBT 3: Das Resilienztraining – Vom Konzept zur erfolgreichen Umsetzung	Die Präsenzphasen sind einzeln oder in Blöcken buchbar!
Abschlussprüfung: Abschlussarbeit						