

BFI Wien | 2024/2025



BILDUNG. FREUDE INKLUSIVE.

RESILIENZTRAINER:IN LEHRGANG

www.bfi.wien



Resilienztrainer:in

Lehrgang

In diesem Lehrgang lernen Sie, wie Sie Resilienztrainings erstellen und damit Menschen helfen können, ihre innere Stärke und Widerstandskraft zu aktivieren. Resilienz ist eine der wichtigsten Zukunftskompetenzen und beschreibt die Fähigkeit, flexibel auf wechselnde Anforderungen zu reagieren. Immer mehr Menschen leiden unter äußeren und inneren Belastungen, wodurch Resilienz immer wichtiger wird.

In dieser Weiterbildung erlernen Sie, wie Sie gezielte Trainings durchführen können, um die Resilienz Ihrer Klient:innen zu stärken. Mit den richtigen Methoden und Strategien können Sie Ihren Klient:innen helfen, lernfähiger, kreativer und energiegeladener zu werden.

Der Lehrgang auf einen Blick



7 Module (inkl. Abschluss)



Termin(e) – lt. Terminplan

Wochenendlehrgang: Fr 15:15-18:30, Sa 09:00-16:00



Dauer: 76 UE



Abschlussarbeit



BFI Wien Zeugnis



€ 1.680,- inkl. 10% USt.

€ 1.530,- Förderpreis



Lehrplan

Der Lehrgang umfasst 7 Module inklusive des Abschlusses.

| MODUL | DAUER |
|--|--------------|
| Modul 1: Kick-Off und Grundlagen der Resilienz | 12 UE |
| Modul 2: Mein Haus der Resilienz hat 7 Säulen | 16 UE |
| Modul 3: Praktische Tools und Tipps für ein Resilienztraining 1 | 12 UE |
| Modul 4: Praktische Tools und Tipps für ein Resilienztraining 2 | 12 UE |
| Modul 5: Praktische Tools und Tipps für ein Resilienztraining 3 „Tag der Achtsamkeit“ | 12 UE |
| Modul 6: Wunschthema nach Wahl | 4 UE |
| Modul 7: Abschluss | 8 UE |
| GESAMT | 76 UE |



Modulübersicht

Hier finden Sie eine Detailübersicht über die Lehrinhalte aus den verschiedenen Modulen.

| | |
|---|--|
| <p>Modul 1: Kick-Off und Resilienz Grundlagen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in das Thema • Resilienz in Zeiten von Krisen • Resilienz – Gesundheitsförderung – Betriebliche Gesundheitsförderung • Wesentliche fachliche Grundlagen aus der Salutogenese. • Grundlagen der Stress- und Resilienzforschung • Zusammenhang zwischen Stress, Burn-Out und Resilienz |
| <p>Modul 2: Mein Haus der Resilienz hat 7 Säulen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Resilienz als Krisenprophylaxe • 7 Säulen zur seelischen Widerstandskraft • Reflexion der persönlichen Resilienz |
| <p>Modul 3: Praktische Tools und Tipps für ein Resilienztraining 1</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ablauf eines Resilienztrainings • Start eines Resilienztrainings, Inhalte und Übungen zum Aktivieren der einzelnen Resilienzfaktoren • Seminarplanung für die Praxis |
| <p>Modul 4: Praktische Tools und Tipps für ein Resilienztraining 2</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Inhalte und Übungen zum Aktivieren der einzelnen Resilienzfaktoren • Grenzen setzen, Erfolge bewusst machen, Strategien der Selbstfürsorge entwickeln |
| <p>Modul 5: Praktische Tools und Tipps für ein Resilienztraining 3</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Inhalte und Übungen zum Aktivieren der einzelnen Resilienzfaktoren • Körperübungen zum Stressabbau und Entspannungstechniken |
| <p>„Tag der Achtsamkeit“ mit MBSR-Trainer Klaus Kirchmayr</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Achtsamkeit • Praktische Übungen und Impulse aus dem MBSR („Mindfulness Based Stress Reduction“ wird als „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ übersetzt) • Einfache Übungen aus der Achtsamkeitspraxis selbst anleiten lernen |
| <p>Modul 6: Wunschthema</p> | <p>Die Gruppe wählt ein Wunschthema, welches hier vertieft wird – hier einige Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resilienz für Führungskräfte: Führungskräfte sind besonders gefordert, flexibel und widerstandsfähig zu agieren und haben gleichzeitig eine wichtige Vorbildfunktion inne • Einblicke ins Thema: Gesundes führen – sich und andere |
| <p>Modul 7: Abschluss</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Abschlusspräsentationen (Trainingssequenz – Live: 10-12 Minuten) • Feedback aus der Gruppe |

Zielgruppe

Personen aus den Bereichen Training, Coaching, Beratung, betriebliches Gesundheitsmanagement und Personalentwicklung, Betriebsrät:innen



Ihr Nutzen

- Sie sichern sich mit dieser Weiterbildung neue Chancen in Ihrem trainierenden Beruf.
- Sie erwerben Grundlagenwissen rund um die Themen Resilienz, Stress, Achtsamkeit und Burn-out.
- Sie lernen im Lehrgang Ihren eigenen Resilienzstatus kennen, erfahren, wie Sie Ihre persönliche Widerstandskraft aktivieren können, und sind in der Lage, diese Erkenntnisse an andere Personengruppen weiterzugeben.
- Sie verfügen nach Abschluss des Lehrgangs über ein breites Instrumentarium an praxisorientierten Tools für Resilienztrainings.

Vorteile



Praxisnah



Wochenendlehrgang (berufsbegleitend)



Moodle Lernplattform



Zusatzqualifikation für Trainer:innen



Networking



Ratenzahlung & steuerlich absetzbar

Abschluss & Qualifikation

- 75% Anwesenheit im Lehrgang
- Positive Beurteilung der Abschlussarbeit und der Abschlusspräsentation

Für den Abschluss des Lehrgangs erarbeiten Sie ein eigenes Resilienztraining. Beim Abschluss präsentieren Sie Ihr gewähltes Thema und halten eine Live-Trainingssequenz (10-12 min) ab.

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das BFI Wien Zeugnis und dokumentieren dadurch offiziell Ihr Können.

Trainer:innen

Mag. Nora Korecky

Lehrgangsführung



Ausbildung

- Magisterstudium der Geschichte- sowie Theater- Film und Medienwissenschaft
- Ausbildung zur Trainerin in der Erwachsenenbildung nach ISO 17024
- Ausbildung zur Dipl. Trainerin für Burnout-Prophylaxe
- Ausbildung zur Kinesiologin
- Ausbildung zur Darmfachberaterin

Berufserfahrung

- Inhaberin – norakorecky.at
- Firmentrainings im Kontext betriebliche Gesundheitsförderung
- Training und Beratung:
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Burnout-Prophylaxe
- Evaluierung psych. Belastungen am Arbeitsplatz
- Resilienz und Stressmanagement
- Work-Life Balance
- Achtsamkeit

Mag. Klaus Kirchmayr

MBSR-Trainer „Tag der Achtsamkeit“



Ausbildung

- Studium der Betriebswirtschaftslehre
- Mediationspraxis: 1. Retreat bei Sayadaw U Tejaniya in Burma
- Studium „Spirituelle Theologie im interreligiösen Prozess“
- MBSR und MBCL-Ausbildung

Berufserfahrung

- Inhaber „Geistreich – Achtsamkeitscoaching, Training und Beratung e.U.“
- Achtsamkeitstrainer und Coach
- Zertifizierter MBSR-Lehrer sowie MBCL-Lehrer
- Universitätslektor
- Berater

Ihr Weg zum Kurs

1

Wunschausbildung und Kostenvoranschlag

Wählen Sie Ihre Wunschausbildung aus unserem breiten Portfolio. Wir beraten Sie dabei gerne und stellen Ihnen den gewünschten Kostenvoranschlag aus.

2

Kostenvoranschlag bei der Förderstelle vorlegen

Denn Weiterbildung ist förderbar! Das Servicecenter des BFI Wien berät Sie gerne bezüglich Ihrer individuellen Weiterbildungsförderung. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.bfi.wien/service-beratung-foerderungen>

3

Offizielle Kurs-Anmeldung im Servicecenter

Nehmen Sie Ihre Kostenübernahmebestätigung oder Ihren AK Bildungsgutschein, AK Digi-Bonus, Digi-Winner, Sprachgutschein etc. einfach zur Anmeldung mit.

4

Kursgebühren zahlen

Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten Sie den ERLAGSCHEIN, der gleichzeitig Ihre KURSKARTE ist. Sie haben auch die Möglichkeit, nach Erhalt des Erlagscheins eine **ZINSENLOSE TEILZAHLUNG** zu vereinbaren. (möglich ab € 365,-) Wir beraten Sie dazu gerne.

5

Erster Kurstag. Freude inklusive!

Nun steht Ihrer Ausbildung nichts mehr im Wege.

Orientierung und Service



Das Servicecenter des BFI Wien

Sie haben Fragen zu unserem Kursangebot oder zur Bildungsfinanzierung? Rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei!

Unsere erfahrenen Mitarbeiter:innen beraten Sie persönlich über unsere Angebote sowie die unterschiedlichen Fördermöglichkeiten. Detaillierte Kursinformationen und Kostenvoranschläge senden wir Ihnen auch gerne kostenlos zu.

Anmeldung

BFI Wien Servicecenter | 1030 Wien | Alfred-Dallinger-Platz 1 (5.OG)

Telefon: **+43 1 811 78-10100**

Fax: **+43 1 811 78-10111**

E-Mail: anmeldung@bfi.wien

Website: www.bfi.wien

Öffnungszeiten

Website: www.bfi.wien/service/servicecenter

Mo & Mi: 08:00–16:30 | Di & Do: 08:00–18:00 | Fr: 08:00–16:00

Erreichbarkeit & Parken

U-Bahn: U3, Station Schlachthausgasse | Aufgang Schlachthausgasse Buslinie(n): 77A oder 80A, Station Schlachthausgasse | 1 Minute Fußweg Straßenbahn: Linie 18, Station Schlachthausgasse | 1 Minute Fußweg



BILDUNG. FREUDE INKLUSIVE.

**ICH WILL
MEHR VOM
LEBEN**



Berufsförderungsinstitut Wien

Alfred-Dallinger-Platz 1 | 1030 Wien

information@bfi.wien

+43 1 811 78 - 10100

www.bfi.wien