

Resilienz: Resilienztrainerlin Ausbildung - online

RU20.01.27

nlc.info Niedersächsisches LernCenter

Anmeldelink: <https://nlc.info/app/edb/event/56927>

Sie stärken und aktivieren Ihre eigene Resilienz. Sie lernen die 7 Resilienzfaktoren kennen und die entsprechenden Tools, um diese 7 Faktoren zu stärken. Anschließend haben Sie wieder Zugriff auf Ihre eigenen Ressourcen. Als Resilienztrainer*in sind Sie auch in der Lage, Ihr Wissen als Multiplikator*in weiterzugeben und grundlegende Inhalte der 7 Resilienzfaktoren an Ihr Kollegium zu vermitteln. Sie können alle Tools und Methoden natürlich jederzeit für sich selbst nutzen. Wenn die Resilienz (die Fähigkeit, sich in Krisensituationen selbst aus dem Schlamassel zu ziehen) nicht gegeben ist, steigt der Stresspegel immer weiter an. Der Schulalltag braucht Kollegen*innen, die mit hoher Resilienz ihre Aufgaben meistern und dabei ihre Energie behalten oder positive Energie dazugewinnen. Wie das geht, erfahren Sie nicht nur in der Theorie, sondern auch in praktischen Übungen. Einige Inhalte der Ausbildung können Sie in Ihren Klassen einsetzen, sodass Ihre SuS ebenfalls von der Ausbildung profitieren.

Als Resilienztrainer*in können Sie Methoden, die Sie in der Ausbildung trainiert haben und selbst nutzen, an Ihr Kollegium weitergeben. Die Methoden haben das Ziel, Ressourcen zu aktivieren, um so in einen positiven Zustand zu gelangen. Sie können Menschen begleiten, schwächende Glaubenssätze/Überzeugungen aufzulösen. Wer sehr gestresst ist, neigt in dieser Phase häufig dazu, Dinge zu persönlich zu nehmen. Hier können Sie als Resilienztrainer*in empathische Abgrenzungsmethoden nutzen.

Denk- und Handlungsmuster können verändert werden. Katastrophisierendes Verhalten kann vermindert werden. Resilientes Verhalten bedeutet auch, mit belastenden Situationen besser umgehen zu können. Selbstbewussteres Auftreten in Konfliktsituationen sind ebenfalls Bestandteil der Ausbildung, sodass Sie Ihrem Kollegium einen Gesprächsführungsleitfaden (SCORE) an die Hand geben können, den diese auch für herausfordernde Elterngespräche nutzen können. Wenn Sie sich aktuell in einem burnout befinden oder an einer depressiven Episode erkrankt sind, können Sie zu diesem Zeitpunkt nicht an der Ausbildung teilnehmen.

Online-Termine:

- 1. Modul: 20.-21.01.27 (Mi./Do.)
 - 2. Modul: 17.-18.02.27 (Mi./Do.)
 - 3. Modul: 01.-02.03.27 (Mo./Di.)
- jeweils von 9.00 h – 15.00 h via ZOOM
Kosten: 998,00 €

Institut für Coaching

Abtl. Lehrkräfte-Fortbildungen
31134 Hildesheim
Mobil 0175 78 58 036
Büro: 05060-2351
institut@coaching-transfer.com

<https://coaching-transfer.com/resilienztrainer-ausbildung/>
www.coaching-transfer.com