



# 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 <b>WELCOME</b> 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!
<b>Abschlussprüfung: Abschlussarbeit</b>						