

## Dozierende

### Prof. Dr. Volker Schulte (Hauptreferent)

Gesundheitsmanager und Theologe. Studium der Sozialwissenschaften, Pädagogik, Geschichte und Theologie. Dozent für Gesundheitsmanagement. Forscht in internationalen Projekten zum Thema Achtsamkeit.

### Jörg Kyburz

Zertifizierter MBSR Lehrer, Dozent, Coach, Dienstleister basierend auf einer vielseitigen Berufs- und Persönlichkeitserfahrung im Polizeidienst, der Privatwirtschaft und des persönlichen Gesundheitsweges. Ein politisch engagierter Mensch.

## Diverse Referenten

Für einzelne Unterrichtselemente werden punktuell Lehrende mit ausgewiesenen, fundierten Fachkenntnissen eingesetzt.

## Anerkennung bisheriger Aus- und Weiterbildungen

Wir bieten die Möglichkeit zur allfälligen Anerkennung bisheriger Studienlehrgänge im Bereich Gesundheitswesen und Psychologie. Mit einer Diplomarbeit kann das CAS so zu einem DAS ausgebaut werden.

## Kurskosten

7'200 CHF. Darin sind sämtliche Kursunterlagen, Lehrmaterial wie Videos, Skripte, Locations, das Vorgespräch und die Supervision enthalten. Zusatzkosten für Bücher und den zweitägigen Ausbildungsblock in Seminarhotel, ca. 500 CHF.

## «Vom überfüllten zu einem glücklichen und erfüllten Leben»

Vertiefen Sie Ihre psychologischen Fähigkeiten. Stärken Sie Ihre persönliche Resilienz. Vereinbaren Sie mit uns ein unverbindliches Informationsgespräch.

**KybisView GmbH**  
Akademie für Achtsamkeit  
5600 Lenzburg  
info@achtsamkeit.swiss  
achtsamkeit.swiss



# CAS «Resilienz und Positive Psychologie»

Basiskurs für die Vermittlung und Anwendung der Thematik

## Zielgruppen

- Beratungsberufe und Coaching
- Dozierende
- Berufe in der Pädagogik
- Berufe der sozialen Arbeit sowie Pflegeberufe
- Trainer
- Führungskräfte
- Seelsorgeberufe

## Ziel

- Erlangung eines zertifizierten Abschlusses als Resilienztrainerin, Resilienztrainer.

## Kursinhalt

Der „CAS Resilienz und Positive Psychologie“ erschliesst Ihnen die wissenschaftlichen und praxisbezogenen Grundlagen zum Aufbau und Vermittlung von resilienter Entwicklung und von Schutzfaktoren vor Vulnerabilität. Die Positive Psychologie zeigt die Kernelemente auf, die wir für ein gelingendes Leben brauchen. Sie fokussiert auf die Stärken des Menschen und führt uns zur Frage, was gute Lebensqualität und Zufriedenheit ausmacht. Optimistisches Erleben, das Erkennen der eigenen Stärken und die erfolgreiche Krisenbewältigung durch die Nutzung von persönlichen und sozial vermittelten Ressourcen sind tragende Bestandteile des Lehrstoffes. Sie erlernen Anwendungswissen, um als Trainerin oder Trainer ressourcenorientiertes Handeln und Kompetenzerleben zu vermitteln.

## Kursaufbau

Der Aufbau und die Qualität unseres Zertifikatkurses entsprechen dem allgemeinen Hochschulstandard. Teilnehmende mit erfolgreichem Abschluss erhalten ein anerkanntes Zertifikat mit 15 ECTS Punkten gemäss Bologna System.

## Kursdauer

15 Ausbildungstage



## Module

## Tage

### Grundlagen der individuellen Resilienz 2

Im Modul 1 erlernen wir in Gruppen- und Einzelarbeiten die Voraussetzung vom Aufbau der individuellen Resilienz. Die sog. Big-Five-Persönlichkeitsprofile und die Grundlagen der Salutogenese und des Empowerments werden vermittelt.

### Grundlagen der Team- und Organisationsresilienz 3

Das Modul 2 erweitert den Resilienzbegriff um die Aspekte der Gruppen- und Teamresilienz und zeigt auch die wichtigsten Parameter einer resilienten Organisation auf.

### Positive Psychologie, Flourishing und Glücksforschung 2

Im Modul 3 erarbeiten wir die Grundlagen und Ursprünge Positiver Psychologie, fragen nach dem Sinn positiver Lebenshaltungen und den philosophischen und psychologischen Aspekten von Glück.

### Lebenssinn, Selbstwirksamkeitserwartung und Kompetenzerleben 2

Das Modul 4 ist darauf ausgerichtet, jeden einzelnen Teilnehmenden bei der Entwicklung seiner Kernelemente für ein gelingendes Leben zu unterstützen. Die Bedeutung von Sinnhaftigkeit und Lebenszielen werden erarbeitet.

### Mindful Leadership und Positive Business 2

Im Modul 5 werden die Säulen der achtsamen Führung und der Expertenorganisation vermittelt.

### Prozessbegleitung und Systemische Aufstellung 3

Das Modul 6 erschliesst den Teilnehmenden die Grundlagen für die Begleitung gruppendynamischer Prozesse.

### Wissenschaftliches Arbeiten 1

Im Modul 7 lernen die Teilnehmenden, wie eine wissenschaftliche Arbeit aufgebaut ist, was Quellen- und Textanalyse ist und wie die Zitationsregeln funktionieren.

**Total (15 ECTS Punkte)**

**15**