

### Diverse Referenten

Die aktuellen Dozierenden mit ausgewiesenen, fundierten Fachkenntnissen ersehen Sie auf der Webseite [www.achtsamkeit.swiss](http://www.achtsamkeit.swiss)

### Anerkennung bisheriger Aus- und Weiterbildungen

Wir bieten die Möglichkeit zur Anerkennung bisheriger Studienlehrgänge im Bereich Sozialer Arbeit, Bildung, Gesundheitswesen und Psychologie.

Mit einer Diplomarbeit kann der CAS so zu einem Diploma of Advanced Studies DAS oder zu einem Master of Advanced Studies MAS ausgebaut werden.

### Kurskosten

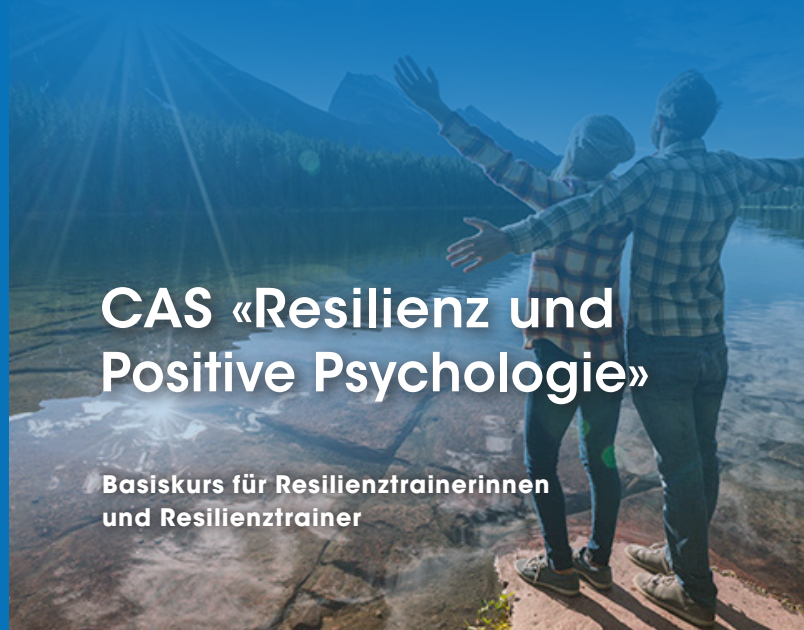
Die Kurskosten für den CAS sind auf unserer Webseite [www.achtsamkeit.swiss](http://www.achtsamkeit.swiss) aufgeführt.

## Bewusst *glücklich* sein. Privat und im Beruf.

Vertiefen Sie Ihre psychologischen Fähigkeiten.  
Stärken Sie Ihre persönliche Resilienz.

Vereinbaren Sie mit uns ein unverbindliches, kostenloses Informationsgespräch.

**Achtsamkeit Schweiz AG**  
Akademie für Achtsamkeit und Resilienz  
5600 Lenzburg  
+41 (0)62 888 87 87  
[info@achtsamkeit.swiss](mailto:info@achtsamkeit.swiss)  
[www.achtsamkeit.swiss](http://www.achtsamkeit.swiss)



## CAS «Resilienz und Positive Psychologie»

**Basiskurs für Resilienztrainerinnen und Resilienztrainer**

## Zielgruppen

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

## Ziel

Erlangung eines zertifizierten Abschlusses als Resilienztrainerin, Resilienztrainer.

## Kursinhalt

Der „CAS Resilienz und Positive Psychologie“ erschliesst die wissenschaftlichen und praxisbezogenen Grundlagen zum Aufbau und zur Vermittlung resilienter Entwicklung sowie 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. Weiteres Kernelement des Lehrgangs bilden die Grundlagen der Achtsamkeit sowie die Aneignung eines zertifizierten Coachingmodells der AAR. Sie erlernen Anwendungswissen, um als Trainerin oder Trainer ressourcenorientiertes Handeln und Kompetenzerleben zu vermitteln.

## Qualitätsstandard

Mit der Änderung des Weiterbildungsgesetzes in der Schweiz können qualifizierte Weiterbildungsinstitutionen eigene Zertifikatskurse anbieten. Der Aufbau und die Qualität unseres Zertifikatskurses entsprechen dem allgemeinen Hochschulstandard. Teilnehmende mit erfolgreichem Abschluss erhalten ein anerkanntes Zertifikat mit 15 ECTS-Punkten gemäss Bologna-Systematik. Ein dreitägiges Seminar wird in einem auswärtigen Bildungszentrum absolviert.

## Kursdauer

15 Ausbildungstage

## Module

### Modul 1 Grundlagen der angewandten individuellen Resilienz und der Achtsamkeit

Wir erlernen die Voraussetzungen zum Aufbau der individuellen Resilienz. Dabei werden die theoretischen wie praktischen Grundlagen gelegt. Weiter erarbeiten wir die Grundlagen der Achtsamkeitspsychologie, des achtsamen Umgangs miteinander und vertiefen uns in der gewaltfreien Kommunikation. Die direkte Anwendung erfolgt in angeleiteten Übungen. Das anwendungsorientierte Coachingmodell AAR navigiert durch die verschiedenen Phasen des Coachings.

### Modul 2 Grundlagen der Team- und Organisationsresilienz

Wir erweitern den Resilienzbegriff um die Aspekte der Team- und Organisationsresilienz. Wir erlernen, wie Resilienzkulturen im Team und im Unternehmen implementiert werden können.

### Modul 3 Positive Psychologie, Flourishing und Glücksforschung

Wir beschäftigen uns mit den theoretischen Grundlagen und den Ursprüngen Positiver Psychologie, fragen nach dem Sinn positiver Lebenshaltungen und den philosophischen und psychologischen Aspekten von Glück und vom gelingendem Leben.

### Modul 4 Gruppendynamische Prozesse, Systemische Aufstellung und Kriseninterventionen

Die Teilnehmenden erhalten Einblick in Modelle für Implementierung von Supervision, Intervision und Systemischer Aufstellung. Die Teilnehmenden erschliessen sich die Grundlagen für die Begleitung gruppendynamischer Prozesse mittels praktischer Fallübungen. Am Beispiel der Notfallpsychologie wird vermittelt, wie in Krisen eine mentale Stabilisierung vorgenommen werden kann.

### Modul 5 Perspektiven und Umsetzung

In diesem Modul befassen wir uns mit der Integration der Qualifizierungsinhalte in den eigenen beruflichen Kontext. Hierzu gehört das Erstellen einer Studienarbeit sowie die Reflexion über die berufliche Anwendung des Erlernten.

**Total (15 Tage und 15 ECTS Punkte)**