

Qualitätsgarantie

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 zweitägiges Seminar wird in einem auswärtigen Bildungszentrum absolviert.

Diverse Referenten

Die aktuellen Dozierenden mit ausgewiesenen, fundierten Fachkenntnissen ersehen Sie auf der Webseite www.achtsamkeit.swiss



Bewusst *glücklich* sein. Privat und im Beruf.

Werden Sie zu einem aktiven Teil der Achtsamkeitsbewegung.

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
www.achtsamkeit.swiss



CAS «Resilienz und Positive Psychologie»

Basiskurs für Resilienztrainerinnen und Resilienztrainer

Zielgruppen

- Beratungsberufe und Coaches
- Berufe in der Pädagogik
- Berufe der sozialen Arbeit und Pflegeberufe
- Trainer/innen
- Führungskräfte aus allen Bereichen
- Personal- und Organisationsentwickler
- Seelsorgeberufe

Ziel

- Die Teilnehmenden erlangen einen zertifizierten Abschluss als ResilienztrainerIn.
- Sie erlernen Strategien zur Steigerung der Resilienz und sind in der Lage, diese sowohl für sich selbst anzuwenden als auch an andere weiterzugeben.
- Sie kennen die Kernelemente der Positiven Psychologie, können diese in der Praxis anwenden und in Teams oder kleinen Organisationen vermitteln.
- Die Teilnehmenden verfügen über fundierte Grundlagen der Achtsamkeit und sind in der Lage, Achtsamkeit in ihren privaten und beruflichen Alltag zu integrieren.

Kursinhalt

Der „CAS Resilienz und Positive Psychologie“ vermittelt Ihnen die wissenschaftlichen und praxisbezogenen Grundlagen zum Aufbau von resilienter Entwicklung von Einzelpersonen sowie Teams und Organisationen. Sie sind in der Lage, die Kernelemente der Positiven Psychologie und das Wissen um den Sinn einer positiven Lebenshaltung zu vermitteln. Sie wenden Instrumente der Selbstwirksamkeit und erfolgreicher Krisenbewältigung an. Sie erlernen Anwendungswissen, um als Trainerin oder Trainer ressourcenorientiertes Handeln und Kompetenzerleben zu vermitteln und zu begleiten. Sie lernen Ihre Ressourcen kennen und bauen bewusst Energietankstellen auf, um schwierige Situationen zu meistern. Optimistisches, achtsamkeitsbasiertes Kompetenzerleben, die Erkennung von den eigenen Stärken und die erfolgreiche Krisenbewältigung durch die Nutzung von persönlichen Ressourcen, ist tragender Bestandteil des Lehrstoffes. Sie erlernen Anwendungswissen, um als Trainerin oder Trainer, Mentorin oder Mentor ressourcenorientiertes Handeln zu vermitteln.

Module

Modul 1: Grundlagen der Resilienz, Positiven Psychologie und der Achtsamkeit

Einführung in das Programm, Grundlagen der Achtsamkeit, Positiven Psychologie und Resilienz.

Modul 2: Persönliche Entwicklung, Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeitserwartung

Es werden Konzepte der Selbstwirksamkeit für ein selbstbestimmtes Leben erarbeitet und Methoden ihrer Vermittlung erlernt. Ebenso steht die eigene persönliche Entwicklung, die Life Domain Balance sowie Fragen der Sinnhaftigkeit im Fokus.

Modul 3: Stressbewältigung, individuelle Resilienzförderung und Konfliktlösung

Vermittelt werden die Themen Stressmanagement, Entwicklung von Copingstrategien sowie Konzepte individueller Resilienzförderung. Dies ist verbunden mit der Erarbeitung eines persönlichen Resilienzprofils.

Modul 4: Positive Psychologie in der Praxis: Medien, Prozessbegleitung und Gruppendynamik

Im Mittelpunkt dieses Moduls steht die Positive Psychologie in verschiedenen Kontexten. Themen wie die Medienpsychologie, Medienkompetenz sowie Grundlagen für die Begleitung gruppendynamischer Prozesse runden das vierte Modul ab.

Modul 5: Resilienz und Positive Psychologie im Unternehmenskontext

Es werden Anwendungskonzepte der Resilienz und Positiven Psychologie im unternehmerischen und organisationalen Kontext vermittelt. Dabei werden Methoden zum Aufbau resilienter Teams vorgestellt.

Modul 6: Abschluss und Anwendung

Abgerundet wird das Erlernete mit dem Verfassen einer wissenschaftlichen Arbeit zu einem Thema nach Wahl. Die Erarbeitung der wissenschaftlichen Arbeit wird erlernt und eng begleitet.

Total 15 Tage und 15 ECTS Punkte