

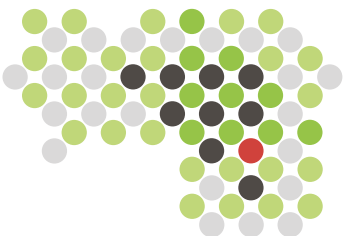


RESILIENCE

PEXELS

*„Auch aus Steinen,
die einem in den Weg
gelegt werden, kann
man Schönes bauen.“*

Johann Wolfgang von Goethe



STEIERMARKHOF®
bilden. tagen. nächtigen.



ISTOCKPHOTO

1. Grundlagen der Resilienz

Freitag, 28.01.2022, 13:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 29.01.2022, 09:00 bis 17:00 Uhr

- Resilienz als Stärkung der Widerstandskraft
- Grundlagen der Resilienz
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Salutogenese und das Kohärenzgefühl

2. Stress und Resilienz

Donnerstag, 17.02.2022, 16:00 bis 20:00 Uhr **online**

Freitag, 18.02.2022, 16:00 bis 20:00 Uhr

Samstag, 19.02.2022, 09:00 bis 17:00 Uhr

- Stress und seine Ursachen
- Stressbewältigung – Achtsamkeit, Akzeptanz und Optimismus als Erfolgsfaktoren
- Präventionskonzepte gegen Stress

3. Kommunikation

Freitag, 18.03.2022, 14:00 bis 22:00 Uhr

Samstag, 19.03.2022, 09:00 bis 17:00 Uhr

- Kommunikation als Schlüssel zu mehr Lebensqualität – gute Gespräche machen glücklich
- wertschätzende Kommunikation
- inter- und intrapersonelle Kommunikation
- Kommunikationsmuster verstehen



Ausbildung zum/zur zertifizierten Resilienztrainer:in

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit, die innere Kraft, die es uns ermöglicht, mit den wechselnden Anforderungen des Lebens gelassen umzugehen und Veränderungen als Teil der Weiterentwicklung zu sehen und an ihnen zu wachsen. Doch was macht den einen bei einer Belastung stark und den anderen vulnerabel?

Wir werden in diesem Lehrgang der Frage nachgehen, welche Fähigkeiten und Grundhaltungen zu innerer Balance und Gelassenheit und somit zu mehr Lebensfreude führen und welche wichtige Rolle hierbei die Kommunikation, aber auch das Entdecken der eigenen Potenziale und Talente spielt. Sie lernen die verschiedenen Resilienz-faktoren kennen und Methoden, um diese zur Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit einzusetzen.

Weiters erwerben Sie die Fähigkeit, dieses Wissen im Unterricht an andere Personen weiterzugeben.

Zielgruppe

Alle, die ihre eigene Resilienz stärken wollen und dieses Wissen auch als Resilienztrainer:in im Unterricht in Seminaren und Workshops weitergeben möchten.

Präsentation der Projektarbeit:

Sa., 25. Jun. 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr

Abschlussprüfung und Zertifikatsverleihung:

Sa., 02. Jul. 2022, 09:00 bis 12:00 Uhr

Die Ausbildung findet nach den aktuellen COVID-19 Richtlinien statt.



PEXELS, PIXABAY

4. Kreative Lebensplanung

Freitag, 08.04.2022, 13:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 09.04.2022, 09:00 bis 17:00 Uhr

- Kreative Lebensplanung – was lässt mich aufblühen?
- Versteckte Potenziale und Fähigkeiten entdecken – Talente fördern
- Lebensfreude und Leichtigkeit in den Alltag einbauen
- Humorkompetenz – mit Humor und Gelassenheit Distanz zu Alltagsproblemen schaffen

5. Resilienz am Arbeitsplatz

Freitag, 06.05.2022, 13:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 07.05.2022, 09:00 bis 17:00 Uhr

- Motivation – intrinsische versus extrinsische Motivation
- Resilienz am Arbeitsplatz
- Wann macht Arbeit glücklich?

6. Methodik und Didaktik im Unterricht

Donnerstag, 09.06.2022, 16:00 bis 20:00 Uhr **online**

Freitag, 10.06.2022, 16:00 bis 20:00 Uhr

Samstag, 11.06.2022, 09:00 bis 17:00 Uhr

- Methodik und Didaktik in der Erwachsenenbildung – didaktische und pädagogische Grundlagen
- Wie präsentiere ich richtig?
- Trainingsplanung und Seminar-design
- Richtiger Umgang mit Feedback



FOTOSTUDIO PACHERNEGG

Kosten

€ 1.700,- (9 ECTS)

Anmeldung

Tel. 0316 8050-1305
 zentrale@lfi-steiermark.at
 www.steiermarkhof.at

STEIERMARKHOF®

Ekkehard-Hauer-Straße 33
 8052 Graz
 Tel.: +43/(0)316/8050 DW 7111
 E-Mail: office@steiermarkhof.at
 www.steiermarkhof.at
 www.facebook.com/steiermarkhof
 www.instagram.com/steiermarkhof

Akkreditierung durch die
 Weiterbildungsakademie
 Österreich.



Weiter Bildungs Akademie Österreich



PEFC-zertifiziert

Dieses Papier
 stammt aus nachhaltig
 bewirtschafteten Wäldern
 und kontrollierten Quellen.

www.pefc.at

Lehrgangleitung

Mag.^a Alexandra Kleindienst

- Studium der Rechtswissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz
- Ausbildung zur zertifizierten Resilienztrainerin
- Ausbildung zur betrieblichen Resilienztrainerin
- Diplombildung zur Mentaltrainerin
- Diplombildung zur Entspannungstrainerin
- Diplombildung zur Lehrbeauftragten in der Erwachsenenbildung
- langjährige Trainerin in der Erwachsenenbildung

Mit weiteren Expert:innen aus dem Bereich Kommunikation und Stressmanagement als Gastreferent:innen.

Übernachten
 Sie in unseren
 ruhigen Einzel-
 oder Zwei-
 bettzimmern!