

Der Ausbildungskompass bietet detaillierte Informationen über die Bildungsmöglichkeiten und Ausbildungseinrichtungen in Österreich. Informieren Sie sich unter www.ausbildungskompass.at.

Ausbildung zum/zur Resilienztrainer/ in für Kinder & Erwachsene / Dipl. Achtsamkeitstrainer/ in und Dipl. Mentaltrainer/in

INHALT

Kurzinfo.....	1
Ausbildungsbeschreibung.....	1
Ausbildungsinstitute.....	2
Berufe nach Abschluss.....	3
Zusatzinfo.....	3
Impressum.....	3

KURZINFO

Befähigt zur Selbstständigkeit als Trainer oder Coach

Ausbildungsart	Lehrgang
Dauer	1 Semester (6 Monate - 10 Module)
Form	Berufsbegleitend
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> abgeschlossene Schulbildung Mindestalter 20 Jahre
Kosten	EUR 2.390,00
Abschluss	Diplom
Berechtigung	Selbstständige Berufsausübung oder Angestelltenverhältnis
Gruppe	Sonstige Ausbildung
URL	https://www.competence-team.com/ausbildungen/dipl-resilienztrainer-in-achtsamkeitstrainer-in-mentaltrainer-in/

AUSBILDUNGSBESCHREIBUNG

Das Immunsystem der Seele stärken, innere Balance fördern. Resilienz beschreibt eine innere Stärke und Flexibilität, die es uns ermöglicht, auf wachsende Veränderungen und Stresssituationen positiv, spontan und stabil zu reagieren.

Resilienz und Achtsamkeit ist trainierbar. Resiliente Menschen – auch Stehaufmännchen genannt – sehen Lebensveränderungsprozesse und herausfordernde Situationen als Chance und Teil der Weiterentwicklung. Dabei ist die persönliche, innere Haltung ein wesentlicher Bestandteil, um mit besonderen Lebenserfahrungen zu wachsen.

Inhalte:

In der Ausbildung zum/zur Dipl. Achtsamkeits- und ResilienztrainerIn erhalten sie TeilnehmerInnen ein ausgeprägtes Wissen im Bereich Resilienz, Stressprävention und Entspannungsmanagement. Wesentliche Bestandteile der Ausbildung ist Wissen in Kombination mit Methodik, Selbstreflexion- und Selbsterfahrung. Die Module gestalten sich ineinander aufbauend aus psychologischen, mentalen und systemischen Elementen und Interventionen. Die TeilnehmerInnen lernen unterschiedliche Tools zur Steigerung und Förderung des Wohlbefindens und der inneren Stabilität kennen. Um ein persönliches, unsichtbares Schutzschild zu erhalten und um die innere Widerstandsfähigkeit zu stärken, lernen sie Strategien und hilfreiche Interventionen kennen, die sich positiv auf die innere Balance auswirken. Sie erwerben Ideen und Lösungsansätze für den Umgang mit Krisen, Energieräubern, Ressourcen und Zielen.

Im Aufbau zum/zur Dipl. MentaltrainerIn erhalten die TeilnehmerInnen eine Vielfalt an Methodik und Interventionstechniken, um die mentale Gesundheit zu fördern und um ihr Leben ziel- & lösungsorientiert zu gestalten. Der besondere Vorteil dieser Ausbildung liegt darin, dass die TeilnehmerInnen ihr umfangreiches Wissen und die Interventionstechniken nicht nur beruflich, sondern auch privat in vollem Umfang nutzen können. Die Ausbildung können sie als Anlass zur eigenen Entwicklung, für persönliches Wachstum und für berufliche Weiterentwicklung nutzen.

Als Dipl. Achtsamkeits- und Resilienztrainer*in arbeiten sie mit Gruppen in Workshops oder Seminaren, vermitteln professionell Wissen und Techniken und können Teams zu innerer Stärke & Widerstandskraft führen.

Ausbildungsumfang:

80 EH Präsenzunterricht

100 EH Selbststudium (Arbeitsaufträge, Fachlektüren,...)

150 EH Diplomarbeit zum Thema Resilienz /Achtsamkeit oder Mentaltraining

30 EH Peer Group

5 EH Einzelcoaching /Einzelsupervision - nicht im Preis inkludiert

5 EH Gruppenselbsterfahrung – nicht im Preis inkludiert

Gesamt: 370 EH

AUSBILDUNGSINSTITUTE

Oberösterreich

Enea Business Solutions und Management GmbH - Bildungsinstitut Competence Team

Adresse: 4060 Leonding, Koppelweg 6a, Ausbildungsstandort: Am Nussböckgut – Gaumberg 6, 4060 Leonding
Telefon: +43 (0)650 230 66 71
Email: s.woschitz@competence-team.com
Webseite: <https://www.competence-team.com>

BERUFE NACH ABSCHLUSS

- [MentaltrainerIn](#)
- [ResilienztrainerIn](#)

ZUSATZINFO

Kosten: alle 10 Module EUR 2.390,00

IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich:

Arbeitsmarktservice
Dienstleistungsunternehmen des öffentlichen Rechts
Treustraße 35-43
1200 Wien
E-Mail: ams.abi@ams.at

Stand der PDF-Generierung: 18.08.22

Die aktuelle Fassung der Ausbildungsinformationen ist im Internet unter www.ausbildungskompass.at verfügbar!