

# Resilienz-Trainer/in

**Dipl. Trainer/in für Resilienz und mentale Widerstandskraft**



## Resilienz

Unter Resilienz versteht man die mentale Widerstandskraft und die Bewältigungsstrategien von Menschen, die es schaffen, Krisen zu meistern, unter extrem belastenden Lebenssituationen gesund zu bleiben und sogar gestärkt daraus hervorzugehen.

Resilienz setzt sich aus verschiedenen Kompetenzen zusammen, die mit der Ausbildung vermittelt und in praxisbezogenen Aufgaben geübt werden:

- Erkennen und Bewerten von kritischen Lebenssituationen
- Aufgabe der Opferrolle und Übernahme von Verantwortung
- Entwickeln von Bewältigungsstrategien und Erkennen von Zielen
- Positives Selbstvertrauen und mutiges Handeln
- Flexibilität und Lernbereitschaft
- Unvermeidliches annehmen und Überholtes loslassen
- Soziales Engagement und die Organisation in Netzwerken
- Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und seinen Ressourcen
- Respekt gegenüber anderen und der Umwelt
- Persönliche Überzeugungen und Bekenntnisse und die Bereitschaft, dafür einzutreten.

---

Institut für angewandte Pädagogik – I.F.A.P.®

8075 Hart bei Graz, Kirschengasse 4 / Mobile 0664-3251114

[www.ifap.cc](http://www.ifap.cc) / [office@ifap.cc](mailto:office@ifap.cc)

## Individualkurs – Individual Tutorial

*Kurs-Videos, Selbststudium mit Arbeitsunterlagen, Online-Supervision*

### Individualkurs – Individual Tutorial + Distance Learning

- Kurs-Videos
- Arbeitsunterlagen
- Lernzielkatalog
- organisatorischer E-Mail-Support
- 5 Einheiten Online-Supervision à 45 Minuten

**Dauer:** entspricht 24 Kurstagen / Studiendauer bis 24 Monate

**Kursbeitrag: € 4.320,-** inklusive Kursunterlagen (digital), Prüfungsgebühr und Diplom gem. § 6 Abs. 1 Z 7-28 unecht steuerbefreit

**Abschluss:** Diplom

**Lehrgangsführer:** Dr. Peter Drumbi

## Fernlehrgang – Distance Learning

*Selbststudium mit Arbeitsunterlagen, Videolinks und eMail-Support*

### Individualkurs – Distance Learning

- Arbeitsunterlagen
- Lernzielkatalog
- organisatorischer E-Mail-Support

**Dauer:** entspricht 22 Kurstagen / Studiendauer bis 24 Monate

**Kursbeitrag: € 1.980,-** inklusive Kursunterlagen (digital), Prüfungsgebühr und Diplom gem. § 6 Abs. 1 Z 7-28 unecht steuerbefreit

**Abschluss:** Diplom

**Lehrgangsführer:** Dr. Peter Drumbi

## Präsenzlehrgang – Classroom Training

*Präsenzseminare*

**Gruppenkurs – Classroom Training: firmenintern u. Gruppen ab 10 TN**

**Dauer:** 27 Kurstage

**Kursbeitrag: € 4.860,- pro Teilnehmer/in** inklusive Kursunterlagen (digital), Prüfungsgebühr und Diplom gem. § 6 Abs. 1 Z 7-28 unecht steuerbefreit

**Kursorte:** firmenintern und/oder Seminarzentren nach Vereinbarung

**Abschluss:** Diplom

**Lehrgangsführer:** Dr. Peter Drumbi

# Dipl. Resilienz Trainer/in

## Resilienz für erfolgreiche Krisenbewältigung

### Themen der Ausbildung:

*als Präsenz je 2 Tage / 16 EH oder 3 Tage 24 EH (\*)*

- Coaching, Management, Leadership
- Resilienz
- Lernorganisation, Wissensmanagement
- Emotionen, Motivation, Zielrealisierung
- Kommunikation
- Beziehungen
- Psychische Entwicklung, Verhalten
- Gesprächsführung
- Stressmanagement
- Mentaltraining
- Praxiskonzepte
- Selbsterfahrung (\*)
- Supervision (+)

(\*) nur beim Präsenzlehrgang

(+) nur bei Präsenzlehrgang und Individualkurs

**Dauer:** 27 Kurstage

**Kursbeitrag:** € 4.860,- inklusive Kursunterlagen (digital), Prüfungsgebühr und Diplom gem. § 6 Abs. 1 Z 7-28 unecht steuerbefreit