

Lehrgang Dipl. ResilienztrainerIn/ Zert. FachtrainerIn

Themen- und Terminübersicht

Datum	Inhalte
<p>Freitag, 08. Februar 2019 (14.00 - 20.30 Uhr)</p> <p>&</p> <p>Samstag, 09. Februar 2019 (09.00 - 18.00 Uhr)</p>	<p>Resilienztraining I: Grundlagen des Resilienztrainings</p> <p>Definition, Methodik & Ziele, Grundlagen der Resilienzforschung, Vorgänger der Resilienz, heutige Modelle der Resilienz, innere und äußere Schutzfaktoren der Resilienz.</p> <p>Lebensrollen, Wertearbeit, Überzeugungen, Wertekonflikte, die Stressampel, die 3 Ebenen des Stressmanagements.</p>
<p>Freitag, 08. März 2019 (14.00 - 20.30 Uhr)</p> <p>&</p> <p>Samstag, 09. März 2019 (09.00 - 18.00 Uhr)</p>	<p>Resilienztraining II: Kommunikation und Körpersprache</p> <p>Kraft der Gedanken/Gefühle, innere Denk- und Verhaltensmuster, Glaubenssätze & Affirmationen, Achtsamkeit und innerer Dialog, Eigenverantwortung & Antreiberdynamiken.</p> <p>Selbstwirksamkeitsüberzeugung, resiliente, gewaltfreie und kongruente Kommunikation, verbale/nonverbale Kommunikation, das Vier-Ohrenmodell, Fragetechniken, konstruktives Feedback.</p> <p>Bedeutung der Körpersprache, Zusammenhang Körpersprache und Kommunikation. Körpersprachliche Wahrnehmung und Analyse (Video-Feedback), Körpersprachliche Tools für TrainerInnen, Übungen zur Stärkung der eigenen Rhetorik.</p>
<p>Freitag, 05. April 2019 (14.00 - 20.30 Uhr)</p> <p>&</p> <p>Samstag, 06. April 2019 (09.00 - 18.00 Uhr)</p>	<p>Resilienztraining III: Entspannung, Visualisierung & Zielarbeit</p> <p>Grundlagen der Hirnforschung und Neurobiologie, Aufbau, Abläufe und Prozesse des Gehirns, Bilder im Resilienztraining, Selbstbild vs. Fremdbild.</p> <p>Visualisierung als Erfolgsfaktor, Methodik und Beispiele zielorientierter Visualisierung, Kreativitätstechniken, Potenzialanalyse, Erkennen von Blockaden, Atmung.</p> <p>Entspannungsmethoden, Genusstraining, Kriterien der Leistungs- und Erholungswelten, Work-Life-Balance, Lebensbalance-Modell, Sofortmaßnahmen und Präventionskonzepte.</p>

Datum	Inhalte
<p>Freitag, 03. Mai 2019 (14.00 - 20.30 Uhr)</p> <p>&</p> <p>Samstag, 04. Mai 2019 (09.00 - 18.00 Uhr)</p>	<p>Aufbau eines Trainings I: Moderation & Präsentation</p> <p>Die Rolle als TrainerIn, Abgrenzung zu anderen Berufsgruppen, Potenzialanalyse, Persönlichkeitsentwicklung im Training.</p> <p>Der rote Faden in der Moderation, Hamburger Verständlichkeitsmodell, Planung und Umsetzung von Präsentationen, Vorbereitung einer Moderation, Phasen der Moderation, wirkungsvoller Einsatz von Präsentationsmedien.</p> <p>Trainings planen, vorbereiten und durchführen, Zeitfaktor im Training, Kriterien unterschiedlicher Moderationsformen (Vortrag/ Workshop/Meeting/ Seminar/ Präsentation/ Training), Haltung als TrainerIn/ ModeratorIn.</p>
<p>Freitag, 31. Mai 2019 (14.00 - 20.30 Uhr)</p> <p>&</p> <p>Samstag, 01. Juni 2019 (09.00 - 18.00 Uhr)</p>	<p>Aufbau eines Trainings II: Methodik & Methodenvielfalt</p> <p>Methodische und didaktische Grundregeln, gehirngerechtes Lernen, Wahrnehmung, Fokussierung, Lernzonen-Modell, Lernquadrat, Flow-Modell, Elevator Pitch.</p> <p>Erlernen unterschiedlicher Methoden anhand der Phasen des Trainings (Begrüßung & Kennenlernen, Vereinbarungen treffen, Stimmung der Gruppe visualisieren, neues Thema einleiten, Themen erarbeiten, Umgang mit offenen Punkten oder Fragen, Energie tanken, Reflexion, Abschluss), Entwicklung des eigenen Methoden-Sets.</p>
<p>Freitag, 12. Juli 2019 (14.00 - 20.30 Uhr)</p> <p>&</p> <p>Samstag, 13. Juli 2019 (09.00 - 18.00 Uhr)</p> <p>&</p> <p>Sonntag, 14. Juli 2019 (09.00 - 17.00 Uhr)</p>	<p>Arbeit mit Gruppen I: Gender Mainstreaming & Diversity Management</p> <p>Definition und Abgrenzung Gender und Diversity, Geschichte und Entwicklung, EU Richtlinien, Diversity Rad, Vielfalt der Kulturen, Herausforderungen der interkulturellen Kommunikation.</p> <p>Grundlagen der Interkulturellen Kompetenz, Geschlechterrollen in der Gesellschaft, Rollenstereotype, Reflexion der eigenen Geschlechterrolle, Einsatz und Trainieren von heterogenen Gruppen, sprachliche Gleichbehandlung, Strategien zur gender- und diversitätssensiblen Zusammenarbeit.</p> <p>Umsetzung von Gender Mainstreaming und Diversity Management in der Wirtschaft und im Training, Sensibilisierung und Konfliktmanagement.</p>

Datum	Inhalte
Freitag, 9. August 2019 (14.00 - 20.30 Uhr) & Samstag, 10. August 2019 (09.00 - 18.00 Uhr)	Arbeit mit Gruppen II: Gruppendynamische Prozesse & Konfliktmanagement Rangdynamik in Gruppen, Gruppenrollen, Phasen der Gruppenbildung, Interventionstechniken, Interventionsebenen, Dependenz-Interdependenz-Modell. Definition Konflikt, Konfliktarten und -typen, intrapersonale, interpersonelle und Gruppenkonflikte, Umgang mit Konflikten, Interventionstechniken, GfK nach Rosenberg, das Ampelmodell, Harvard Konzept.
Freitag, 13. September 2019 (14.00 - 20.30 Uhr) & Freitag, 20. September 2019 (13.00 - 20.30 Uhr)	Praxistransfer & Abschluss Anwenden der erlernten Ausbildungsinhalte zur Seminarkonzeption und Seminarplanung, Unterschiede zwischen Fach- und Sozialtrainings. Gestalten von eigenen Trainingseinheiten, Aufbau, Design und die Prioritäten der eigenen Seminarplanung, entwickeln des persönlichen, professionellen Trainer Profils, wirtschaftliche & rechtliche Grundlagen. Präsentation der Projektarbeit, Feedback & Fachgespräch, schriftliche Prüfung und Diplomverleihung.