

## Lehrgang Dipl. ResilienztrainerIn/ Zert. FachtrainerIn

### Themen- und Terminübersicht

Datum	Inhalte
<p><b>Freitag, 25. Oktober 2019</b> (14.00 - 20.30 Uhr)</p> <p>&amp;</p> <p><b>Samstag, 26. Oktober 2019</b> (09.00 - 18.00 Uhr)</p>	<p><b>Resilienztraining I: Grundlagen des Resilienztrainings</b></p> <p>Definition, Methodik &amp; 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><b>Freitag, 15. November 2019</b> (14.00 - 20.30 Uhr)</p> <p>&amp;</p> <p><b>Samstag, 16. November 2019</b> (09.00 - 18.00 Uhr)</p>	<p><b>Resilienztraining II: Kommunikation und Körpersprache</b></p> <p>Kraft der Gedanken/Gefühle, innere Denk- und Verhaltensmuster, Glaubenssätze &amp; Affirmationen, Achtsamkeit und innerer Dialog, Eigenverantwortung &amp; 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><b>Freitag, 13. Dezember 2019</b> (14.00 - 20.30 Uhr)</p> <p>&amp;</p> <p><b>Samstag, 14. Dezember 2019</b> (09.00 - 18.00 Uhr)</p>	<p><b>Resilienztraining III: Entspannung, Visualisierung &amp; Zielarbeit</b></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><b>Freitag, 24. Jänner 2020</b> (14.00 - 20.30 Uhr)</p> <p>&amp;</p> <p><b>Samstag, 25. Jänner 2020</b> (09.00 - 18.00 Uhr)</p>	<p><b>Aufbau eines Trainings I: Moderation &amp; Präsentation</b></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><b>Freitag, 28. Februar 2020</b> (14.00 - 20.30 Uhr)</p> <p>&amp;</p> <p><b>Samstag, 29. Februar 2020</b> (09.00 - 18.00 Uhr)</p>	<p><b>Aufbau eines Trainings II: Methodik &amp; Methodenvielfalt</b></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 &amp; 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><b>Freitag, 06. März 2020</b> (14.00 - 20.30 Uhr)</p> <p>&amp;</p> <p><b>Samstag, 07. März 2020</b> (09.00 - 18.00 Uhr)</p> <p>&amp;</p> <p><b>Sonntag, 08. März 2020</b> (09.00 - 17.00 Uhr)</p>	<p><b>Arbeit mit Gruppen I: Gender Mainstreaming &amp; Diversity Management</b></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
<p><b>Freitag, 17. April 2020</b> (14.00 - 20.30 Uhr)</p> <p>&amp;</p> <p><b>Samstag, 18. April 2020</b> (09.00 - 18.00 Uhr)</p>	<p><b>Arbeit mit Gruppen II: Gruppendynamische Prozesse &amp; Konfliktmanagement</b></p> <p>Rangdynamik in Gruppen, Gruppenrollen, Phasen der Gruppenbildung, Interventionstechniken, Interventionsebenen, Dependenz-Interdependenz-Modell.</p> <p>Definition Konflikt, Konfliktarten und -typen, intrapersonale, interpersonelle und Gruppenkonflikte, Umgang mit Konflikten, Interventionstechniken, GfK nach Rosenberg, das Ampelmodell, Harvard Konzept.</p>
<p><b>Freitag, 08. Mai 2020</b> (14.00 - 20.30 Uhr)</p> <p>&amp;</p> <p><b>Samstag, 09. Mai 2020</b> (9.00 - 18.30 Uhr)</p>	<p><b>Aufbau eines Trainings III: Seminar-design</b></p> <p>Auftragsklärung, Zielgruppenorientierung in der Planungsphase, Definition der Ziele / Lernziele.</p> <p>Auswahl des geeigneten Settings, Beschreibung der Methoden und Inhalte, optimale zeitliche Gestaltung und Ablauf.</p> <p>Maßnahmen zur Überwachung des Lernerfolgs / der Lernziele, Detailplanung einer Unterrichtssequenz / Live Sequenz, Do´s &amp; Dont´s im Seminar-design</p>
<p><b>Freitag, 05. Juni 2020</b> (14.00 - 20.30 Uhr)</p> <p>&amp;</p> <p><b>Freitag, 19. Juni 2020</b> (9.00 - 18.30 Uhr)</p>	<p><b>Praxistransfer &amp; Abschluss</b></p> <p>Anwenden der erlernten Ausbildungsinhalte zur Seminarkonzeption und Seminarplanung, Unterschiede zwischen Fach- und Sozialtrainings.</p> <p>Gestalten von eigenen Trainingseinheiten, Aufbau, Design und die Prioritäten der eigenen Seminarplanung, entwickeln des persönlichen, professionellen Trainer Profils, wirtschaftliche &amp; rechtliche Grundlagen.</p> <p>Präsentation der Projektarbeit, Feedback &amp; Fachgespräch, schriftliche Prüfung und Diplomverleihung.</p>