

## Diplomlehrgang FachtrainerIn/ResilienztrainerIn

- Ihre Karriere als TrainerIn mit Zertifizierung nach ISO 17024 -

**Resilienz bezeichnet die Fähigkeit**, selbst in schwierigen Situationen oder Lebensphasen wieder auf die Beine zu kommen. Während man früher annahm, dass Resilienz angeboren ist, weiß die Wissenschaft heute, dass innere Widerstandskraft zum großen Teil auch erlernt und trainiert werden kann. Mentales Resilienztraining kann dabei unterstützen, festgefahrene Muster, Einstellungen und Verhaltensweisen zu durchbrechen und somit die persönliche Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Das Thema Resilienz findet vor allem im Zusammenhang mit **Stressprävention** im betrieblichen Umfeld immer mehr Beachtung. Viele Unternehmen erkennen die Wichtigkeit der Resilienzfähigkeit ihrer MitarbeiterInnen da sie zum einen die Produktivität und Kreativität erhöht und zum anderen Krankenstände und Ausfälle deutlich reduziert.



**Der entscheidende Vorteil dieses Lehrganges ist**, dass Sie sich nicht nur die Qualifikation zur Zertifizierung als FachtrainerIn erarbeiten, sondern auch das Fachwissen zur Tätigkeit als ResilienztrainerIn.

Sie erhalten somit zwei miteinander verbundene Ausbildungen in einem perfekt abgestimmten Paket, welches Ihnen sowohl das Wissen, die Fähigkeiten und Werkzeuge für das Lehren und Anwenden von Resilienztraining und mentalen Resilienztechniken als auch die Kompetenzen für die Gestaltung und Durchführung von Vorträgen, Workshops und Seminaren bietet.

Unabhängig davon, ob Sie Ihr aktuelles Tätigkeitsfeld um den Bereich Resilienztraining erweitern wollen oder ob Sie selbstständig haupt- oder nebenberuflich als FachtrainerIn/ResilienztrainerIn arbeiten möchten, mit dieser Ausbildung haben Sie alle Möglichkeiten: Denn der Fokus wird von der ersten Stunde an ganz bewusst auf die **praktische Anwendung** gelegt. Sie können also direkt nach dem erhaltenen Diplom in die selbstständige Umsetzung starten!

## Zielgruppe

Wir sprechen Menschen an die sich beruflich verändern möchten und selbstständig haupt- oder nebenberuflich als FachtrainerIn/ResilienztrainerIn in der Schulung Jugendlicher ab 15 Jahren und Erwachsener arbeiten oder ihr aktuelles Tätigkeitsfeld um den Bereich Resilienztraining für interne oder externe Weiterbildungen erweitern wollen. Z.B.: Angehende TrainerInnen, WiedereinsteigerInnen, Führungskräfte & angehende Führungskräfte, TeamleiterInnen/ GruppenleiterInnen/ ProjektleiterInnen, Lebens- und SozialberaterInnen, UnternehmensberaterInnen.

## Voraussetzungen

- Abgeschlossene Berufsausbildung bzw. gleichwertig anerkannte Ausbildung oder Matura bzw. höherwertige Ausbildungen oder gleichwertige Berufserfahrung im Ausmaß von 4 Jahren mit mindestens 20 Wochenstunden
- Berufliche Praxis im Ausmaß von mindestens 2 Jahren mit mindestens 20 Wochenstunden
- Mindestalter: 24 Jahre

## Berufsbild & Ziele

### Als ResilienztrainerIn

- arbeiten Sie mit Gruppen im Rahmen von Workshops oder Seminaren und vermitteln in professioneller Art und Weise Wissen und Techniken im Bereich Resilienz und Stressprävention,
- nützen gekonnt gruppenspezifische Elemente um Erkenntnisse aufzugreifen und mit den TeilnehmerInnen zu erarbeiten,
- verfügen über Kenntnisse der didaktischen Methodik und verstehen sich als ProzessbegleiterIn für Wissens- und Einstellungsreflexion um mit den TeilnehmerInnen nachhaltig Verhaltensweisen überprüfen und verändern zu können,
- und können damit Teams zu innerer Stärke und Widerstandskraft führen.

### Als FachtrainerIn

- bereiten Sie Fachwissen für Unterricht und Präsentationen strukturiert auf,
- können Schulungsmaßnahmen professionell konzipieren, durchführen und evaluieren,
- vermitteln Fachwissen verständlich und angepasst an die jeweiligen Lerngruppen,
- setzen Methoden, Mittel und Instrumente situationsspezifisch gekonnt ein,
- und legen eine wertvolle Basis für Ihre eigene Reflexionsfähigkeit.

Die Möglichkeiten der Anwendung der im Lehrgang vermittelten Kompetenzen reichen von Workshops mit Privatpersonen bis hin zu Seminaren in Unternehmen oder Vereinen im wirtschaftlichen, sportlichen oder kulturellen Umfeld.

## Eckdaten

<b>Ort</b>	1160 Wien, Sprengersteig 2
<b>Preis/ Person</b>	€ 2.790,- exkl. USt. / € 3.348,- inkl. 20 % USt.
<b>Info-Abende</b>	21.08.2019, 19.09.2019, 10.10.2019, jeweils von 18:30-20h

**Für die zusätzliche ISO Zertifizierungsprüfung kommen € 450,- inkl. USt. hinzu.**



## Termine & Zeitvarianten

**Berufsbegleitender Lehrgang an den Wochenenden** mit gesamt 287 Einheiten zu je 45 Minuten (172 Lehreinheiten Unterricht, 15 Einheiten Peer-Group und 100 Einheiten Projektarbeit) in **ca. einem Jahr, jeweils ein Wochenende pro Monat** (Freitagnachmittag und Samstag ganztags).

<b>Wochenendlehrgang</b>	<b>25. Oktober 2019 – 19. Juni 2020</b>
--------------------------	---

**Intensiv-Tageslehrgang** mit gesamt 287 Einheiten zu je 45 Minuten (172 Lehreinheiten Unterricht, 15 Einheiten Peer-Group und 100 Einheiten Projektarbeit) in **9 Wochen, jeweils zwei Tage pro Woche** von 09.00 bis 17.00 Uhr.

<b>Tageslehrgang</b>	<b>2019 keine Tagevariante geplant, gerne auf Anfrage</b>
----------------------	---

## Unsere Inhalte im Überblick

### **Resilienztraining I: Grundlagen des Resilienztrainings**

Definition, Methodik & Ziele, Grundlagen der Resilienzforschung, Vorgänger der Resilienz, heutige Modelle der Resilienz, innere und äußere Schutzfaktoren der Resilienz, Lebensrollen, Wertearbeit, Überzeugungen, Wertekonflikte, die Stressampel, die 3 Ebenen des Stressmanagements.

---

### **Resilienztraining II: Kommunikation und Körpersprache**

Kraft der Gedanken/Gefühle, innere Denk- und Verhaltensmuster, Glaubenssätze & Affirmationen, Achtsamkeit und innerer Dialog, Eigenverantwortung & Antreiberdynamiken, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, resiliente, gewaltfreie und kongruente Kommunikation, verbale/nonverbale Kommunikation, das Vier-Ohrenmodell, Fragetechniken, konstruktives Feedback. Bedeutung der Körpersprache, Zusammenhang Körpersprache und Kommunikation, körpersprachliche Wahrnehmung und Analyse (Video-Feedback), Körpersprachliche Tools für TrainerInnen, Übungen zur Stärkung der eigenen Rhetorik.

---

### **Resilienztraining III: Achtsamkeit, Visualisierung, Zielarbeit**

Grundlagen der Hirnforschung und Neurobiologie, Aufbau, Abläufe und Prozesse des Gehirns, Bilder im Resilienztraining, Selbstbild vs. Fremdbild, Visualisierung als Erfolgsfaktor, Methodik und Beispiele zielorientierter Visualisierung, Kreativitätstechniken, Erkennen von Blockaden, Atmung, Methoden des Achtsamkeitstrainings, Genusstraining, Kriterien der Leistungs- und Erholungswelten, Work-Life-Balance, Lebensbalance-Modell, Sofortmaßnahmen und Präventionskonzepte.

---

### **Aufbau eines Trainings I: Moderation & Präsentation**

Die Rolle als TrainerIn, Abgrenzung zu anderen Berufsgruppen, Potenzialanalyse, Persönlichkeitsentwicklung im Training. roter Faden in der Moderation, Hamburger Verständlichkeitsmodell, Planung und Umsetzung von Präsentationen, Vorbereitung einer Moderation, Phasen der Moderation, wirkungsvoller Einsatz von Präsentationsmedien, Trainings planen, vorbereiten und durchführen, Zeitfaktor im Training, Kriterien unterschiedlicher Moderationsformen (Vortrag/ Workshop/Meeting/ Seminar/ Präsentation/ Training), Haltung als TrainerIn/ ModeratorIn.

---

### **Aufbau eines Trainings II: Methodik & Methodenvielfalt**

Methodische und didaktische Grundregeln, gehirngerechtes Lernen, Wahrnehmung, Fokussierung, Lernzonen-Modell, Lernquadrat, Flow-Modell, Elevator Pitch, 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.

---

### **Aufbau eines Trainings III: Seminar-Design**

Auftragsklärung, Zielgruppenorientierung in der Planungsphase, Definition der Ziele / Lernziele, Auswahl des geeigneten Settings, Beschreibung der Methoden und Inhalte, optimale zeitliche Gestaltung und Ablauf, Maßnahmen zur Überwachung des Lernerfolgs / der Lernziele, Detailplanung einer Unterrichtssequenz / Live Sequenz, Do´s & Dont´s im Seminar-Design

### **Arbeit mit Gruppen I: Gender Mainstreaming & Diversity Management**

Definition und Abgrenzung Gender und Diversity, Geschichte und Entwicklung, EU Richtlinien, Diversity Rad, Vielfalt der Kulturen, Herausforderungen der interkulturellen Kommunikation, 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, Umsetzung von Gender Mainstreaming und Diversity Management in der Wirtschaft und im Training, Sensibilisierung und Konfliktmanagement.

### **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, Harvard Konzept.

### **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.

Um erfolgreich als FachtrainerIn / ResilienztrainerIn tätig zu sein, brauchen Sie vor allem einen guten **Werkzeugkoffer und viel Praxis!** Deshalb unterstützen wir Ihren Lernerfolg zwischen den Ausbildungsmodulen durch regelmäßige **Peer Group** Treffen, bei denen Sie das erlernte Wissen trainieren und anwenden können. Von Beginn an werden Sie durch Unterlagen zum Selbststudium und Trainingssequenzen auf Ihre Abschlussprüfung vorbereitet. Auch die **Projektarbeit** dient dem Ziel der Übung der praktischen Umsetzung.

Bitte planen Sie **zusätzlich** Zeit ein für Peergroupentreffen und die Erarbeitung Ihrer Projektarbeit.



## Abschluss

Der Lehrgangsabschluss setzt sich aus folgenden 3 Punkten zusammen:

1. Erstellung einer schriftlichen **Praxisarbeit** im Ausmaß von ca. 15 Seiten zu einem 2tägigen Seminarkonzept und die Präsentation dieses Konzeptes.
2. Die Durchführung einer kurzen **Trainingssequenz** und ein anschließendes **Fachgespräch** mit Fragen zum Konzept und der Trainingssequenz in Anlehnung an das Gelernte.
3. Einer schriftlichen **Abschlussprüfung** in Form eines Multiple-Choice-Tests zu den Kerninhalten des Lehrganges. (Ca. 20 Fragen wobei mindestens 60% der Punkte erreicht werden müssen)

Mit einer **Mindestanwesenheit von 80%** der Präsenz/Unterrichtseinheiten, Protokollen zu mindestens 15 Einheiten Peer-Gruppenarbeit und nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Diplom zum/zur FachtrainerIn/ ResilienztrainerIn von schmid & diamant.

## Zertifizierungsprüfung für FachtrainerInnen nach ISO 17024

Das Institut mental erleben ist im Rahmen der Kompetenzzertifizierung FachtrainerIn gemäß den Forderungen der ISO 17024 eine von SystemCERT zugelassenes Ausbildungsunternehmen, wodurch wir Ihnen die Vorbereitung und die Prüfung für das Personenzertifikat nach dem international gültigen Zertifizierungsverfahren der ISO 17024 für den Kompetenzbereich FachtrainerIn anbieten können.

Die Zertifizierungsprüfung besteht aus denselben obigen Punkten, jedoch müssen Ihre Abschlussunterlagen zusammen mit Nachweisen Ihrer Ausbildungen und beruflichen Erfahrungen und die jeweiligen Einreichformulare an SystemCERT übermittelt werden. Diese stellt nach Prüfung aller Unterlagen die Zertifikate für Sie aus.



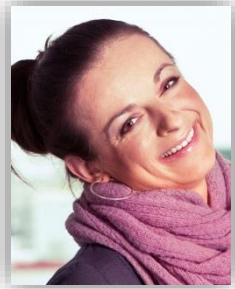
### Voraussetzungen für das Zertifikat zum/r Fachtrainer/in nach ISO 17024:

1. Positive Abschlussprüfung und positives Fachgespräch des Lehrgangs „FachtrainerIn“
2. Positive Praxisarbeit, Präsentation, Trainingssequenz und protokollierte Peergroups
3. Nachweis von mindestens 64 Stunden Praktikum/Praxis im Training

Für eine vollständige Zertifizierung als **FachtrainerIn** ist ein Nachweis von mind. 8 gehaltenen Trainingstagen (mind. 64 Unterrichtseinheiten – 1 Einheit entspricht 45 Minuten) als Haupt- oder Co-Trainer/in zu erbringen. Kann dies zum Zeitpunkt der Antragsstellung nicht nachgewiesen werden, wird Ihnen bei Erfüllung aller anderen Kriterien ein „**FachtrainerInnen-AnwärterInnen**“ Zertifikat ausgestellt. Sobald Sie die ausstehende Trainingspraxis nachweisen, erfolgt die Ausstellung des Zertifikates „FachtrainerIn“.

Das Kompetenzzertifikat wird von SystemCERT zeitlich befristet auf **3 Jahre** ausgestellt. Zur Verlängerung innerhalb der Gültigkeitsdauer muss eine Fortbildung von mind. 1 Tag und die berufliche Praxis als FachtrainerIn im Ausmaß von 15 Schulungstagen (zu je 8 EH) nachgewiesen werden.

## Ihre Hauptvortragenden & Trainerinnen



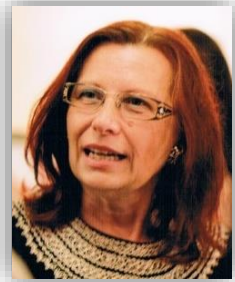
### Mag.a Regina SWOBODA – Lehrgangsbegleitung & Institutsleitung

**Ausbildungen:** Studium Marketing & Sales (Mag. FH) Tourismuskauffrau, Dipl. Mentaltrainerin, Dipl. Burnout-Prophylaxe Trainerin, akademische psychosoziale Beraterin, NLP Practitioner, Zert. Fachtrainerin

**Berufserfahrung:** Trainerin, Coach & Vortragende seit 2011, Expertin im Bereich Train-the-Trainer, 10 Jahre Privatwirtschaft (Marketing/Kundenbindung) und Agenturbereich (Werbung), Leitung von Kundenworkshops & Prozessoptimierungen.

**Arbeitsschwerpunkte:** Training & Coaching, Mentaltraining, Resilienztraining. Schulungen & Workshops zu Mentale Stärke und Stressmanagement in Unternehmen  
Lehrgangsbegleitung Dipl. MentaltrainerIn/ Dipl. Mentalcoach & Dipl. ResilienztrainerIn

**Gründerin und Geschäftsführerin von [www.mentalerleben.at](http://www.mentalerleben.at)**



### Dr.in Brigitte KRUPITZA

**Ausbildungen:** Studium der Anglistik, Geschichte, Wirtschaftsgeschichte. Doktorin der Philosophie, Universität Wien Diplomierte Erwachsenenbildnerin der WBA – Weiterbildungsakademie Österreich. Dipl. Coachin, Ausbildung zur Coachin mit Schwerpunkt Gesellschaft und Philosophie, Covision, Trainerin, Kommunikationstrainerin, Train the Trainer.

**Berufserfahrung:** Als Trainerin tätig u.a. für Gender- und Diversitätsmanagement für die Wiener Volkshochschulen und die MA 17 (Magistratsabteilung für Integration und Diversität), Moderatorin, Coach, Vortragende seit 2008. Davor Bildredakteurin und Beauftragte für Öffentlichkeitsarbeit, Geschäftsstellenleiterin.

**Arbeitsschwerpunkte:** Gender- und Diversitätsmanagement, Implementierung im Unternehmen, Methodik und Didaktik, interkulturelle Kommunikation, Konfliktlösungsstrategien



### Mag.a art. Eva BERNER KLEMT

**Ausbildungen:** Schauspiel-Studium am Max Reinhardt Seminar, Universität für Musik und darstellende Kunst Wien, Körpersprache Trainerin, Körperorientierte Stimmpädagogin, Stimm- und Sprechtrainerin, zertifizierte Fachtrainerin

**Berufserfahrung:** Schauspielerin in Theater und TV, Sprecherin, Voice-Coach, Seminarleiterin und Auftritts-Coach, Rhetorik-Kursleiterin, Lehrende für Atem-Tonus-Ton. Inhaberin des Sprechateliers Mondscheingasse [www.sprechatelier.at](http://www.sprechatelier.at). Dozentin für Stimmbildung und Sprachgestaltung an der Schauspielschule Wien

**Arbeitsschwerpunkte:** Einzelcoachings und Seminare zu den Themen Nonverbale Kommunikation, Reden ohne Stress, Überzeugend Auftreten, Bewerbungsgespräch, Arbeit mit Atem und Stimme, Sprechtechnik und Bühnensprache



### Dr.in Regina POTOČNIK

**Ausbildungen:** Juristin, Diplomierte Mentaltrainerin, Zertifizierte Yogalehrerin, EFT Ausbildung – nach dem EFT D.A.C.H. – Emotional Freedom Technique.

**Berufserfahrung:** 15 Jahre als Juristin, Produkt- und Projektmanagerin. Selbstständige Trainerin, Yogalehrerin, Coach und Unternehmensberaterin seit 2012.

u.a. Beratung und Schulung von Mitarbeitern, Außendienst, Kooperationspartnern, externen Firmen und Tochtergesellschaften; Betreuung und Beratung von in- und ausländischen Mandanten.

**Arbeitsschwerpunkte:** Training, Coaching, Mentaltraining, Yoga, Entspannung.

### Ihre Vorteile bei uns

- Qualität und Professionalität durch hoch kompetente und praxiserfahrene Vortragende
- Ausführliche Ausbildungsunterlagen, Abschluss und Diplom inkludiert
- Eingehen auf individuelle Fragestellungen und unterschiedliche Anwendungsbereiche
- Möglichkeit der ISO 17024 Personenzertifizierung als FachtrainerIn durch SystemCERT
- Umsetzungsorientiertes und intensives Arbeiten mit maximal 11 TeilnehmerInnen
- Angenehme und persönliche Atmosphäre in Grünlage

Für alle weiteren Fragen und Anregungen stehen wir Ihnen gerne telefonisch unter 06991 581 6223, per E-Mail an [praxis@mentalerleben.at](mailto:praxis@mentalerleben.at) und auch persönlich an den Informationsabenden zur Verfügung.

Wir freuen uns darauf Sie bei Ihrer Entwicklung unterstützen zu dürfen  
und wünschen Ihnen in der Zwischenzeit viel Erfolg und alles Gute!