

"Was müssen Sie planen?"

## Ablauf und Dauer

Wir arbeiten jeweils freitags von 14 – 19:15 Uhr und samstags von 9 – 16:30 Uhr.

An drei Wochenenden benötigen wir den Donnerstag und Freitag von 9 – 17:15 Uhr sowie den Samstag von 9 – 15:30 Uhr.

Die Weiterbildung ist wie folgt terminiert:

12. + 13.01.2024	Modul I	Resilienz als Grundbegriff
16. + 17.02.2024	Modul II	Wie Stress geht und Resilienz entsteht
15. + 16.03.2024	Modul II	Wie Stress geht und Resilienz entsteht
25. - 27.04.2024	Workshop I	Was 'nen Stress
24. + 25.05.2024	Modul III	Innere Kräfte nutzen
20. - 22.06.2024	Workshop II	Der Stress geht, wenn Resilienz entsteht
16. + 17.08.2024	Modul III	Innere Kräfte nutzen
19. - 21.09.2024	Workshop III	Praxisworkshop Entspannung
25. + 26.10.2024	Modul IV	Integration und Praxistransfer
08. + 09.11.2024	Modul IV	Abschluss

## Impressum

Herausgeber: Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V. (LEB)  
Bernstr. 13 | 30175 Hannover

Redaktion: Nicole Mehra | Vanessa Reis  
Gestaltung: Annika Gertje  
Foto: pixabay.com  
V.i.S.d.P.: Dr. Axel Bruder | Direktor

## Das Wichtigste auf einen Blick

### Infoveranstaltung

Freitag, 17.11.23 | 16:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung zum Infotermin:  
per E-Mail an [zwischenahn@leb.de](mailto:zwischenahn@leb.de) oder  
telefonisch unter +49 (0) 4403 - 98 478 23

### Veranstaltungsort

LEB Regionalbüro Weser Ems/Nord  
Bahnhofstraße 18 | 26160 Bad Zwischenahn

### Kosten

Die gesamten Kosten für die Weiterbildung betragen 2.750,- €  
Ratenzahlung ist nach Absprache möglich.

### Anmeldung

Wenn wir Ihr Interesse wecken konnten, dann freuen wir uns natürlich über Ihre Anmeldung zur Qualifizierung.  
Bitte senden Sie diese schriftlich an:

### LEB Coaching und Assessment Center

Bahnhofstraße 18 | 26160 Bad Zwischenahn

Tel.: +49 (0) 4403 - 984 78 23

E-Mail: [zwischenahn@leb.de](mailto:zwischenahn@leb.de)

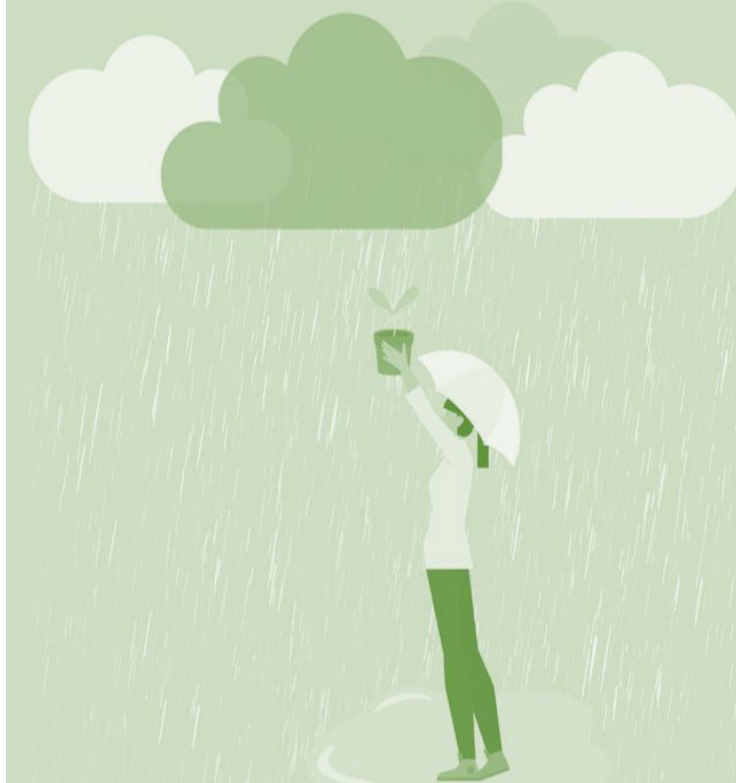
 [weser-ems.leb-niedersachsen.de](http://weser-ems.leb-niedersachsen.de)

 @LEB.WeserEmsNord

Coaching und  
Assessment Center



## Resilienz-Coach Weiterbildung



Infoveranstaltung

17.11.2023

**RESILIENZ** ist die Fähigkeit, sich schwierigen Lebenssituationen ohne langwierige Folgen anpassen zu können.

Nicht nur, aber besonders in Zeiten sozialer, politischer und wirtschaftlicher Unsicherheiten sehen sich Menschen mit verschiedensten Anforderungen des beruflichen und privaten Lebens, besonders bei unvorhersehbaren Ereignissen, konfrontiert. Während manche diesen Herausforderungen destruktiv begegnen und vielleicht sogar daran erkranken, schaffen es andere, gestärkt aus ihren individuellen Stresssituationen hervorzugehen. Die Fähigkeit, den eigenen Schwierigkeiten wirkungsvoll zu begegnen und Krisen zu meistern, kann erlernt und trainiert werden.

In unserer Weiterbildung vermitteln wir Ihnen das Wissen, wie Sie Ihre Resilienz erhöhen und Stress verringern. Wir unterstützen Sie damit in der Erhaltung ihrer eigenen Gesundheit sowie in der Krankheitsprävention. Sie erlernen Techniken und Methoden, welche Ihnen helfen, Krisen und belastende Lebenssituationen zu bewältigen. Auf Grundlage dieses Wissens werden Sie befähigt, andere Menschen in der Stärkung ihrer Resilienz zu unterstützen und sie entsprechend zu trainieren.

## "Was haben Sie davon?" **Ziele der Weiterbildung**

Mit unserer Weiterbildung profitieren Sie von folgender Zielsetzung:

- Vermittlung eines fundierten Grundlagenwissens zur Entstehung und Auswirkungen von Resilienz und Stress, um sich selbst als auch andere zu unterstützen
- Warnsignale für Überlastungen wahrnehmen, Krisen rechtzeitig erkennen und begegnen können
- Das eigene Stressverhalten verstehen lernen
- Erstellung eines persönlichen Maßnahmenkatalogs zur Stärkung der eigenen Resilienz
- Erlernen von Strategien, Bausteinen, Techniken und Methoden
- Wirkweisen und Methoden zur Entspannung verstehen und anwenden können
- Ableitung von Zielen und Handlungsschritten zum Transfer in den Alltag und das Berufsleben

## „An wen richtet sich die Weiterbildung?“ **Zielgruppe**

Sowohl Fachkräfte, die sich im zunehmenden Spannungsfeld steigender Anforderungen und dem Wunsch anderen zu helfen, herausgefordert sehen. Als auch Menschen, die fundiertes Wissen und Kompetenzen zum Thema Resilienz erwerben möchten und die Entwicklung dieser bei sich und anderen stärken möchten.

## "Was und wie lerne ich?" **Inhalte und Aufbau**

### **Modul I**

Resilienz als Grundbegriff

### **Modul II**

Wie Stress geht und Resilienz entsteht

### **Modul III**

Innere Kräfte nutzen

### **Modul IV**

Integration und Abschluss

### **Workshop I: Was ´nen Stress!**

- Den eigenen Umgang mit Stress verstehen und ein Stressprofil erstellen
- Innere Antreiber, Glaubenssätze und Prägungen erkennen
- Eigene Warnsignale wahrnehmen

### **Workshop II: Der Stress geht, wenn Resilienz entsteht**

- Erstellung eines persönlichen Maßnahmenkatalogs
- Persönliche Strategien zur kontinuierlichen Weiterentwicklung erarbeiten

### **Workshop III: Praxisworkshop Entspannung**

- Verschiedene Entspannungsverfahren erproben und eigene Anleitungen durchführen