

Resilienztherapeut(in)/ Resilienztrainer(in)/ Resilienzcoach

Ausbildung Nr.	E-DC-5, E-GB-6, E-GC-6, E-KB-7,
Dauer	1 Intensivwoche als Online Ausbildung
Termine	Nr. E-DC-5: 03. 11. 2025 - 09. 11. 2025 Mo-So je 9-17 Uhr Nr. E-GB-6: 13. 04. 2026 - 19. 04. 2026 Mo-So je 9-17 Uhr Nr. E-GC-6: 07. 09. 2026 - 13. 09. 2026 Mo-So je 9-17 Uhr Nr. E-KB-7: 15. 11. 2027 - 21. 11. 2027 Mo-So je 9-17 Uhr
Gebühr	EUR 2100 (USt.-befreit, Ratenzahlung möglich, für die berufliche Weiterbildung steuerlich absetzbar)
Voraussetzungen	Für diese Resilienztrainer Ausbildung benötigen Sie: Einfühlungsvermögen, Freude am Umgang mit Menschen, Fähigkeit zur Selbstreflexion.
Zertifikat	Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat des DPT bescheinigt. Die Ausbildung ist IGNK-anerkannt und entspricht den geltenden Qualitätsrichtlinien und Standards. Die erworbene Qualifikation kann grundsätzlich bundesweit namentlich geführt und z. B. in selbstständiger Arbeit, eigener Praxis oder in Angestelltenverhältnissen in Kliniken, medizinischen, pflegenden, pädagogischen, rehabilitativen, sportlichen, schulischen, erzieherischen, in sozialen Einrichtungen oder als Dozententätigkeit beruflich ausgeübt werden. Die mit dieser Ausbildung erworbene Zusatzqualifikation Autogenes Training entspricht inhaltlich u. a. den qualitativen Anforderungen der Kassenärztlichen Vereinigung. Somit können die absolvierten Unterrichtseinheiten unter der Maßgabe einer Einzelprüfung bei bestehender Grundqualifikation von der Kassenärztlichen Vereinigung hinsichtlich des einheitlichen Bewertungsmaßstabes im Bereich übender und suggestiver Techniken als spezifische Qualifikation anerkannt werden.
Sonstiges	Zur Online-Ausbildung bitte Decke, warme Socken, evtl. eigenes Kissen bereitlegen.
Veranstaltungsort	Online Ausbildung, DPT-Virtuelles Ausbildungszentrum Deutschland



DEUTSCHES INSTITUT
FÜR PÄDAGOGISCHE UND THERAPEUTISCHE BERUFE

EU, Weltweit

Hintergrund

Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit einer Person. Resiliente Personen sind in der Lage, traumatische Situationen, Stress oder auch Krisen sehr gut zu bewältigen und diese Erfahrungen positiv in ihre Psyche zu integrieren. Wo andere Menschen bleibende Spuren davontragen, wird die resiliente Person über sich hinauswachsen und was immer ihr widerfahren ist zum Anlass nehmen, ihr Leben weiter fest in der Hand zu haben und vorwärts zu schreiten. Krisen gibt es im Leben viele: Wir alle werden irgendwann mit dem Verlust eines nahen Angehörigen konfrontiert, aber auch vor dem Verlust des Arbeitsplatzes ist niemand gefeit, Partnerschaften auf Lebenszeit sind eher die Ausnahme. Zusätzlich dazu gibt es auf der Welt Gefahren katastrophalen Ausmaßes, seien es Flugzeugabstürze, Kriege oder auch Naturkatastrophen, mit denen wir Menschen, persönlich oder als Hinterbliebene, in Berührung kommen. Solche Situationen können wahrhaft katastrophale Auswirkungen auf das Individuum haben – einige Menschen erholen sich von solchen Erfahrungen nur sehr langsam oder niemals. Darüber hinaus bietet unsere Gesellschaft auch für unsere Jüngsten nicht immer ein sicheres Umfeld. Armut, Flüchtlingssituationen oder auch psychische Probleme der Eltern gehören für manche Kinder und Jugendliche leider zum Alltag. Nicht jeder, der in einem solchen Umfeld groß wird, schafft es, die negativen Erfahrungen als Anlass zu nehmen, im Erwachsenenalter ein normales Leben zu führen.

Ziel

Resilienz ist lernbar. Der Resilienztherapeut arbeitet überwiegend mit psychisch belasteten Erwachsenen, der Resilienztrainer meist im pädagogischen Alltag mit Kindern und Jugendlichen zusammen. Im ersten Schritt schult er Menschen darin, ihr psychologisches Thema zu bearbeiten. Das Thema wird dabei als Chance verstanden, Vorteile für die Persönlichkeitsentwicklung zu ziehen, um psychische Widerstandskraft zu entwickeln und zu verstärken. Im nächsten Schritt werden Sie befähigt, Ihren Klienten Strategien an die Hand zu geben, ihr Leben positiv gestalten zu können und in Glück und Harmonie leben zu können.

Aus dem Inhalt

- Theorien der Resilienztherapie
- Resilienzforschung, Resilienzmodelle und Methoden in der Resilienztherapie
- Grundlagen der Psychologie und therapeutischer Interventionstechniken mittels moderner Resilienzschulungsmethoden (Übertragung, Gegenübertragung, Widerstände, Überzeugungen, Unterdrückung, integrative Verarbeitung durch die Resilienztherapie)
- Was ist Resilienz? Widerstandskraft und ihre Wirkfaktoren, das dynamische Resilienzkonzept

- Tätigkeiten der Nervensysteme (sympathisch, parasympathisch)
- Entwicklungsphasen der Emotionsentwicklung im Kinder und Jugendalter
- Die Funktion von Emotionen aus sozialpsychologischer und resilienztherapeutischer Sicht
- Kleinkindphase und die Bedeutung der elterlichen oder bezugspersonbedingter Unterstützung (Erfahrungen des Vertrauensraums)
- Emotionsinduktion durch körperliche/seelische/geistige Berührung
- Beziehungsarbeit
- Biografisches Erfassen von Krisen, Traumata und Widerstände und der Umgang damit (die Pfeiler der Widerstandskraft, Kontrollüberzeugungen, Selbstwirksamkeitserwartung usw.)
- Funktionsprinzipien des Unterbewusstseins
- Analyse und Neukonfiguration des inneren Wertesystems
- Kognitive und affektive Umstrukturierung von tiefenpsychologischen Mustern (Glaubenssätze, Lebensskripte)
- Zusammenhang von Emotion und Kognition (z. B. gelernte Hilflosigkeit)
- Neue emotionale Erfahrungen als Motor für die Persönlichkeitsentwicklung (Elemente aus der Persönlichkeitspsychologie, Problemlösungsorientierung, Schulung der emotionalen Intelligenz, Akzeptanz des Unvermeidbaren, Dekonditionierung, Schulung der Ambiguitätstoleranz, Sinnhaftigkeit)
- Big Five
- Schulung interner Kontrollüberzeugung
- Sensibilisierung für Einflussmöglichkeiten
- Theorien der Stressbewältigung aus unterschiedlichen psychologischen Strömungen, Therapierichtungen und Menschenbildern
- Stress und Stressreaktionen
- Burnoutprävention und Resilienztherapie
- Physiologische und psychologische Aspekte der Entspannung
- Autogenes Training Seminarleiterschein
- Bildung Formelhafter Vorsätze und stärkende Suggestionen
- Zusammenhänge von Angst, Stress und Entspannung und Resilienz
- Vertiefung Körper-Achtsamkeit: östliche Übungswege und westliche Bewegungspädagogik
- Elemente aus der Pränataltherapie
- Kinder und Jugendliche unserer Zeit: wie werden Kinder stark – das Annehmen der Sensibilität und die darin innewohnende Stärke
- Resilienzpädagogische Aufgaben
- Systemische Einbettungskonzepte von Resilienzelemente im Familiengefüge für Kinder und Jugendliche
- Intelligenzentwicklung bei Kindern
- Entwicklung der sozialen Kompetenz
- Konfliktlösungen erarbeiten
- Verantwortliches Handeln
- Schulung der Selbstdisziplin

- Resilienzzerziehung
- Schulung des Selbstvertrauens
- Bedeutung sozialer Netzwerke
- Positive Selbstwahrnehmung
- Glücksforschung und Resilienz
- Existenzielle Seinserfahrungen
- Anwendungen, Übungen und Strategien, ins „Hier und Jetzt“ zu gelangen
- Lachtherapie: Was geschieht im Gehirn, wenn wir herzlich lachen?
- Sport, Bewegung und Glück
- Zeitmanagement und Glück
- Glückstagebuch
- Vom Glück, sich verstanden zu fühlen
- Charme und positives Feedback
- Unterstützung durch Bezugspersonen
- Alltagsorganisation
- Methoden zur Stärkung der persönlichen Ressourcen / Resilienz (Kraftressource Glücksmomente)
- Resilienztherapeutische Sitzungen und resilienzpädagogische Seminare gestalten
- Rechtliches zum Therapeutenberuf, Krankenkassen

Aus dem Methodenteil

Der Resilienzcoach/ Resilienztherapeut hilft seinen Klienten, schwierige Lebenslagen erfolgreich integrativ zu meistern und die psychische Widerstandskraft wiederherzustellen. Dabei erlernt er in der Ausbildung Grundlagen der Persönlichkeitsanalyse und deren Auswertung. Auf dieser Basis kann er individuelle Konzepte erstellen, welche die Defizite der Betroffenen gezielt angehen und überwinden. Darüber hinaus werden ihm universale resilienzfördernde Techniken vermittelt. Die Ausbildung beschäftigt sich dabei sowohl mit Strategien für Erwachsene, die in ihrer Persönlichkeitsbildung fortschreiten wollen, als auch mit Methoden zur Unterstützung von Kindern bzw. Jugendlichen in akuten Situationen, sowie zur Persönlichkeitsstärkung und Entwicklung guter resilienzspezifischen Grundlagen.

Die Teilnehmer erlernen unterschiedliche Techniken zur Kommunikation mit sich selbst und dem Gegenüber. Durch Selbsterfahrungs- und Gruppenarbeit sowie einer Vielzahl von praxisnahen Übungen lernen sie, die Selbst- und Fremdwahrnehmung abzuwägen und miteinander in Einklang zu setzen.

Die Ausbildung endet mit der Durchführung einer selbst entwickelten Seminar- und Therapieeinheit. Therapieeinzel Sitzungen sowie Trainingssitzungen werden im Rollenspiel mit erfahrenen Therapeut(inn)en und/oder Diplom-Psycholog(inn)en geübt und supervidiert.



DEUTSCHES INSTITUT
FÜR PÄDAGOGISCHE UND THERAPEUTISCHE BERUFE

Gemeinsam werden die gelernten Verfahren zur Anwendung gebracht.