

Resilienzberatung und -training

Seminarleiterschein

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Nie war es wichtiger für Menschen, sich auf die eigene Widerstandskraft, Gesundheit und mentale Stärke zu besinnen, als in den aktuellen Zeiten. Stärken Sie Ihre Widerstandskraft und entwickeln Sie Ihre innere Stärke und Belastbarkeit! Machen Sie das zu Ihrer Kernkompetenz und der Ihrer Klienten. In dieser Fachfortbildung lernen Sie,

gesundheitliche Risiken zu identifizieren und die Förderung der individuellen Resilienz durch ressourcenorientierte Methoden zu entwickeln. Sie erfahren, wie die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) von Erwachsenen gestärkt werden kann. Tiefgreifende Erkenntnisse aus Psychologie und Gesundheitsforschung legen nahe, dass die Ausprägung bestimmter psychologischer und psychosozialer Schutzfaktoren für die Gesundheit und die Persönlichkeitsentwicklung eine wichtige Rolle spielen. Die Aktivierung von Resilienzfaktoren kann die Wirkung von gesundheitsfördernden und präventiven Maßnahmen verbessern.

Inhalte u.a.:

Einführung in das Resilienzkonzept
Resilienzfaktoren

- Lösungsorientierung
- Opferrolle verlassen / Rollenverhalten
- Verantwortungsübernahme
- Akzeptanz
- Netzwerkorientierung
- Zukunftsplanung
- Zielorientierung

Vorstellung und Durchführung praktischer Übungen und Trainingsaufgaben zu den einzelnen Resilienzfaktoren, Selbsterfahrung und Diskussionen

Seminarziele:

- Grundsätzliches Verständnis von Resilienz entwickeln
- Kennenlernen von Schutz- und Resilienzfaktoren
- Erkennen und Entwickeln von Ressourcen
- Gelassener Umgang mit Stress, Krisen und Belastungen
- Entwickeln eines positiven, entwicklungsorientierten Mindset
- Einblick in und Anwendung von Methoden und Mechanismen, um Klienten in die Resilienz zu begleiten

Zielgruppen: Psych. Berater/innen, Heilpraktiker/innen für Psychotherapie, Coaches, Gesundheitsberater/innen, Angehörige aus sozialen Berufen.

Die Fortbildung gibt Ihnen die Grundlagen an die Hand, eigene Seminare zum Thema zu leiten.

Termine:

Sa. 28.02.2026

So. 01.03.2026

Sa. 14.03.2026

So. 15.03.2026

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

580,- Euro *



**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht**
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

SSF111280226

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

