

# Resilienzberater/in, -trainer/in

## Seminarleiter/in

### PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



#### Was ist Resilienz?

Resilienz kann mit seelischer Widerstandskraft und sinngemäß mit einer inneren Flexibilität übersetzt werden. Gemeint ist die Fähigkeit, sich trotz schwieriger Lebensumstände und

Herausforderungen körperlich und psychisch gesund zu entwickeln. Eine langwierige Konfrontation mit größeren Problemen, Lebenskrisen kann dazu führen, dass sich der Mensch ohnmächtig und überfordert fühlt und in eine Erschöpfungs- Depression (Burnout) abgleitet. Ungelöste Konflikte und Probleme werden hierbei nicht selten unterschätzt.

In diesem Seminar lernen Sie – (als Chef Ihres Lebens), dass die Segel im Leben den Kurs bestimmen sollen und nicht der Wind. Sie lernen, wie man mit anhaltenden Belastungen umgehen sowie traumatische Erlebnisse relativ schnell und unbeschadet überstehen und diese verarbeiten kann. Mit bestimmten Methoden aus dem Coaching, der Körperarbeit und YOGONGA® lernen Sie - als Resilienzberater/in - Ihre Klienten/innen auf dem Weg in die eigene Kraft, zu begleiten und sie aus ihrer teilweise erlernten Hilflosigkeit zu befreien. Mit Ansätzen aus der Salutogenese richten wir den Focus auf alles, was uns gesund und widerstandsfähig macht, denn vorbeugen ist besser als heilen.

Werden Sie seelisch `wetterfest` – Die 7 Prinzipien der Resilienz:

1. Akzeptanz – Es ist wie es ist – was vorbei ist – ist vorbei
2. Optimismus - Vertrauen und positive Erwartungshaltung
3. Selbstwirksamkeit – Achten Sie auf sich und Ihre Bedürfnisse
4. Eigenverantwortung – Sie sind der Chef in Ihrem Leben
5. Netzwerkorientierung – Gemeinsam sind wir stärker
6. Lösungsorientierung – Wollen Sie die Lösung oder das Problem?
7. Zukunftsorientierung – Setzen Sie sich realistische Lebensziele

Diese Fortbildung (36 Unterrichtsstunden) richtet sich vor allem an Heilpraktiker/innen und HP für Psychotherapie, an Fachkräfte in Gesundheitsberufen.

**Dozent/in Frank - Richard Nettekoven:** Jg 1968, er hat 20 Jährige Berufserfahrung im Dienstleistungssektor und ist zertifizierter Psychologischer Berater und Managementtrainer. Beim eim Landessportbund NRW machte er eine Fortbildung zum "Lehrtrainer für Wellness" und absolvierte eine Ausbildung in "Shaolin Qigong" bei Meister Shi Xinggui. Herr Nettekoven ist zertifizierter Mediator für alternative Konfliktlösungen und "MPU Berater." Bei Paracelsus machte er eine Fortbildung als "Burnout Berater". Neben seiner Qualifikation als Kinderyoga Lehrer bildete er sich 2020 als IPE® Kinder und Jugendcoach fort. Er ist NLP Practitioner und Hypnose Master. Frank Nettekoven ist Markeninhaber von Yogonga® Der Weg zur Achtsamkeit. An den Paracelsus Heilpraktiker Schulen unterrichtet er unter anderen Qigong, Burnout und Mobbingprävention, Resilienz-Training, Fachausbildung als Mediator sowie das betriebliche Gesundheitsmanagement.

Termine:

**Fr. 30.05.2025**

**Sa. 31.05.2025**

**So. 01.06.2025**

**Mo. 02.06.2025**

jew. 09:00-16:00 Uhr

Preis:

**580,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Hüttenstr. 4  
40215 Düsseldorf  
Tel. 0211 - 137 37 41**

Seminarnummer:

**SSH40300525**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

