

# Resilienzcoaching für den (Berufs-)Alltag

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Titel</b>            | Resilienzcoaching für den (Berufs-)Alltag |
| <b>Zulassungsnummer</b> | 7436723                                   |

---

## Veranstalter

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Adresse:</b>        | Education partners GmbH<br>Bremer Straße 12<br>59557 Lippstadt                      |
| <b>Telefon:</b>        | +49 2941 82865-70   |
| <b>E-Mail-Adresse:</b> | info@education-partners.de  |
| <b>Webseite:</b>       | <a href="https://www.education-partners.de/">https://www.education-partners.de/</a> |

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten, um persönliche Stressoren zu identifizieren, eigene Ressourcen zu mobilisieren und bedarfsgerechte Strategie gegen Stress anzuwenden

---

## Inhalte

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Lehrgangsinhalte:</b> | Grundlagen der Resilienz: Wissenschaftliche Hintergründe - Das Salutogenese-Modell • Resilienz Faktoren für mehr Widerstandskraft • Der große Resilienz-Test • Resilienz Strategien/Handlungsfelder; Hintergründe und Resilienzfaktoren; Ursachenanalyse • Selbstwirksamkeit • Gesunder Optimismus; Selbstcoaching: Selbstregulierung • Soziales Netzwerk • Impulskontrolle • Power-Posen • Körperscan • Neuausrichtung • Meditation • Selbstwirksamkeit • Stimmungsaufheller • Progressive Muskelentspannung • Energieräuber entwaffnen • Resilienz als Mittel zur Bewältigung von Krisen und Herausforderungen • Resilienz von der Ursachenanalyse hin zur Neuausrichtung • Resilienz im Selbstcoaching |
|--------------------------|---|

|   |                     |
|---|---------------------|
| <b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b> | 3 Lehrhefte, Videos |
|---|---------------------|

---

## Abschluss

|                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| <b>Abschluss:</b>           | institutsinternes Zertifikat |
| <b>Art des Abschlusses:</b> | institutsinterne Prüfung     |

---

## Voraussetzungen

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Teilnahmevoraussetzungen:</b> | ein erfolgreicher, mittlerer Bildungsabschluss;<br>Technische Voraussetzungen: internetfähiger PC |
| <b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>  | Nachweis ausreichender Vorbereitung   |

---

## Kosten

|  |          |
|--|----------|
| <b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b> | 745,00 € |
| <b>Lehrgangskosten:</b>                | 745,00 € |
| <b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b> | 0,00 €   |
| <b>Anzahl der Raten:</b>               | 5        |
| <b>Höhe der Raten:</b>                 | 149,00 € |

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

---

## Zeitraumen

|   |  |
|---|--|
| <b>Gesamtdauer in Monaten:</b>                                    | 5.00   |
| <b>Gesamtdauer in Stunden:</b>                                    | 222  |
| <b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b> | 10.00  |
| <b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>                   | 9  |
| <b>Präsenzunterricht:</b>   | 3 Online-Seminare für Praxistraining und Reflexionsgespräche |