

# Resilienzcoaching für den (Berufs-)Alltag

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

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	Education partners GmbH Bremer Straße 12 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; 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