

Zertifikat

Wir bestätigen **Miriam Schmitz** die erfolgreiche Teilnahme an der **Weiterbildung zum Resilienzcoach** in der Zeit vom 21.05.2024 - 24.05.2024. Die Weiterbildung wurde an 4 Tagen in Vollzeit durchgeführt und umfasste 30 Stunden.

Folgende Inhalte wurden vermittelt:

Einführung in die Theorie

Grundlagen der Resilienzforschung, Einführung in die Stresstheorie und das Resilienzmodell, Warnsignale für Stress, präventive Faktoren, Einführung in die Resilienzfaktoren: Emotionssteuerung, Optimismus/Hoffnung, Selbstwirksamkeit, soziale Unterstützung, Sinn-/Werteorientierung, Selbstmanagement, Zukunfts-/Lösungsorientierung; kritische Betrachtung des Resilienzkonzeptes

Resilienzprofile erstellen

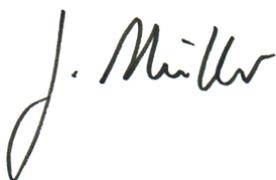
Kennenlernen von Testverfahren zur Entwicklung von Resilienzprofilen, Erarbeiten von Maßnahmenkatalogen zur Steigerung der Resilienz

Methoden zur Steigerung der Resilienz

Kennenlernen und Einüben von Methoden zur Resilienzsteigerung und Stressreduktion: Methoden und Übungen zu den sieben Resilienzfaktoren, Strategien zur Krisenintervention

Handlungspläne erstellen

Erstellen von Handlungsplänen zur Steigerung der eigenen Resilienz sowie bei Kunden*innen und Patienten*innen im eigenen beruflichen Arbeitsfeld



Jula Müller
Institutsleitung



Melanie Lirk
Systemischer Business Coach (DGSF), Trainerin für
Stressbewältigung und konstruktive Kommunikation



Die Weiterbildung zum Resilienzcoach
ist vom QRC e. V. mit 26 Punkten zertifiziert.

institut für 
bildungscoaching