

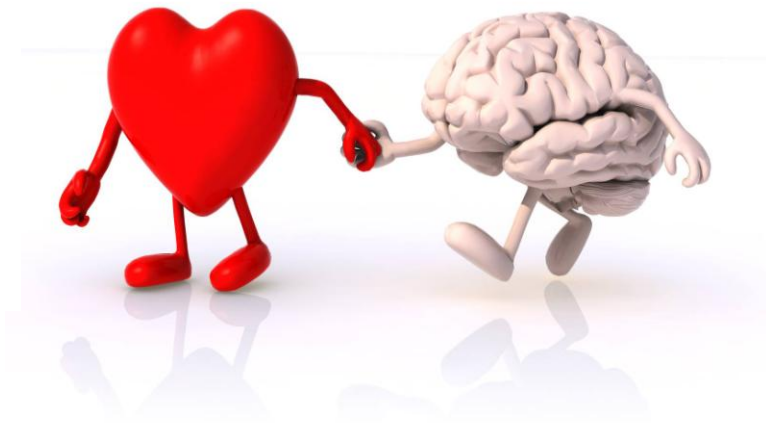
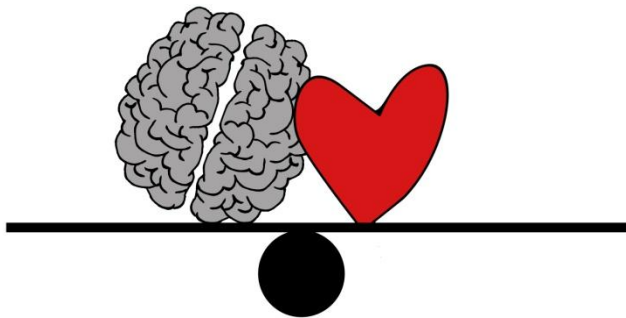
Menschen stärken
Gesundheit fördern

Institut für Resilienz

Ausbildung . Seminare . Coaching

Informationsbroschüre zur 4-tägigen Intensivausbildung

Resilienzberater/-in



*Folge Deinem Herzen UND nimm' Deinen Verstand mit.
(Alfred Adler)*

Rahmendaten

Dauer: Intensiv-Ausbildung (4 Tage)

Termin: 14.05. - 17.05.2025 in Fürth/Bay.

Ort: Werners Hotel (www.werners-hotel.de)

Zauberhaftes Hotel, tolles Ambiente, mitten im Zentrum, Hauptbahnhof 300 Meter entfernt

Teilnehmer: max. 8 Personen

Investition: 1195 €

Zielgruppe: Die Ausbildung ist sowohl für Menschen geeignet, die vorrangig ihre persönliche Resilienz steigern wollen als auch für Interessent/-innen aus beratenden, erzieherischen oder therapeutischen Berufen, die sich weiterqualifizieren und ein Zertifikat erwerben möchten.

Es handelt sich um eine sehr praxisorientierte Intensiv-Ausbildung, die den Fokus auf Salutogenese, Selbstverantwortung und Eigenermächtigung legt, sowie auf einem ganzheitlichen Menschenbild und Gesundheitsmodell basiert.

Durch den hohen Praxis- und Selbsterfahrungsanteil lernst Du alle Einflussfaktoren auf Deine Resilienz „am eigenen Leib“ (er)kennen und stärkst die eigene Widerstandskraft. Dies erleichtert Dir den Transfer für die eigene Arbeit mit Dir und Deinen Klienten sehr.

Anmeldung: Wolfgang Roth
www.wolfgang-roth.com
oder 0172 273 59 98



Ausbildungskonzept

Vision: Menschen stärken, ermutigen und ermächtigen

Weg: Theoretischer Input
Einzel- und Gruppenarbeit
Intensive Selbsterfahrung
Rollenspiele und Übungen

Inhalte: Wir erarbeiten und festigen eine ressourcenorientierte Sichtweise von „Gesundheit und Krankheit“.
Wir tauchen tief ein in die wesentlichen Einflussfaktoren individueller Resilienz.
Du erstellst und spürst Dein individuelles „Ressourcen- und Belastungsinventar“.
Du erlebst den Weg (zurück) in Deine Resilienz über intensive Selbsterfahrung und Rückverbindung mit Deinen Gefühlen, Schatten und Inneren Kindern.
Du lernst, die Resilienz bei anderen zu fördern.
Du lernst effiziente Methoden und Techniken, die Dir eine effektive Begegnung mit Menschen ermöglichen.

Du kommst Dir selbst näher, gewinnst Selbstvertrauen und bringst Dich und Deine Bedürfnisse zum Ausdruck.

Der ganzheitliche Mensch



Zu meiner Person

Ich habe genau wie Du viele Anteile und Innere Kinder in mir.
Die harmonisieren nur in den seltensten Momenten miteinander.
Häufig bestehen Bedürfniskonflikte unter ihnen.

Einige Anteile waren mir lange Zeit noch nicht einmal bewusst, manche waren mir sehr wohl bekannt, ich wollte ihnen aber nicht begegnen, geschweige denn sie spüren. Und das als Psychologe.

Das hat meine eigene Resilienz über die Jahre ziemlich geschwächt.
Bis zum 45.ten Lebensjahr ging das so. Dann hat meine Seele laut gerufen. Psychosomatisch. Ein „hilfloser Helfer“ war ich in dem Moment.

Es hat ein wenig gedauert bis ich die Symptome als Geschenk interpretieren und annehmen konnte. Heute möchte ich diese Zeit nicht mehr missen. Raupe und Schmetterling kommt mir in den Sinn. Weiterentwicklung, Wandlung.

Die Raupe durfte sterben, damit der Schmetterling daraus erwächst.
Ich hatte in dieser „Geburtsphase“ viele kompetente und empathische Helfer*innen und Unterstützer*innen. Denn ein alter Therapeutenpruch sagt: Wir können uns nicht selbst therapieren.
Heute gebe ich dieses Wissen an Menschen weiter, die für sich selbst oder andere „Geburtshelfer“ sein wollen.
Wenn Du daran interessiert bist, freue ich mich auf Dich und unseren gemeinsamen Weg.



Ausbildungsinhalte

Salutogenese und Pathogenese:

„Energy flows where attention goes“, bzw. Die Haltung ist entscheidend

Ganzheitliche Gesundheit: der Mensch als bio-psycho-soziales und spirituelles Wesen. Resilienz: (D)Ein Wagen mit 4 Rädern.

Was ist Burnout und Erschöpfung wirklich? Ein Geschenk?

Resilienz und Vulnerabilität: Die wesentlichen Resilienzfaktoren und ihr Zusammenspiel. Jenseits der 7 Säulen.

Depression ist Selbstvergessenheit bis Selbstaufgabe:
Doch was ist dieses Selbst?

Die Rolle des Beraters:

Wie begegne ich mir und meinen Klient*innen?

Wie wurde ich, wer ich bin?

Transgenerationale Einflussfaktoren / Traumata / Kränkung

Methoden und Techniken der Resilienzstärkung und deren Grenzen

Norm oder Normopathie? Oder Natürlichkeit?

Wie gelingt Veränderung wirklich? Mindset braucht Feelset

Psychoneuroimmunologie und Epigenetik

Tiefe Innenschau und Selbsterfahrung:

Die inneren Kinder umarmen, befrieden und „heilen“

Üben.....Üben....Üben und Feedback erhalten

Literaturempfehlungen



....und natürlich Ken Wilber und Byron Katie und Viktor Frankl und Gregg Braden und Bruno Martin und Dieter Broers und Krishnamurti und Eckhart Tolle.....