

## Zertifikatsprüfungsordnung und Lehrgangsbeschreibung

Diese Zertifikatsprüfungsordnung der Steinbeis+Akademie gilt für den folgenden Lehrgang auf Basis der gültigen Rahmenordnung zur Durchführung von Zertifikatslehrgängen (RZLG) in der jeweils aktuellen Fassung.

### Lehrgangsbezeichnung **Ausbildung zum\*r Resilienz-Coach / Resilienz-Mentor\*in**

<b>Kompetenzfeld</b>	Management	Persönlichkeitsentwicklung	Bildungsmanagement	Gesundheitswesen	Technologie
	X	X			

<b>Durchführungsort/e</b>	Stuttgart	Frankfurt/M.	Nürnberg	Berlin	u.w.
---------------------------	-----------	--------------	----------	--------	------

<b>Abschluss</b>	Diploma of Advanced Studies (DAS)	Certificate of Advanced Studies (CAS)	Diploma of Basic Studies (DBS)	Certificate of Basic Studies (CBS)
	X			

**Qualifikationsziel** Teilnehmende der Ausbildung zum\*r Resilienz-Coach / Resilienz-Mentor\*in werden befähigt, als Coach und Mentor\*in tätig zu werden. Sie setzen Coaching und Mentoring in Gesprächen mit Kund\*innen, Klient\*innen und Mitarbeiter\*innen ein, lernen vielfältige Methoden und Fragetechniken im Bereich der persönlichen sowie der Resilienz in Unternehmen. Sie können bedarfsorientierte Trainingskonzepte erstellen und umsetzen und erlangen Kompetenzen, ihr Wissen zu vermarkten und nach außen darzustellen.

**RZLG-ergänzende Zulassungsvoraussetzung**

<b>Lehrform</b>	Präsenz	Präsenz/Online	Online
		X	

<b>Sprache</b>	Deutsch			
----------------	---------	--	--	--

<b>Workload in Std.</b>	<b>Gesamt/h</b>	Seminarzeit	Selbstlernzeit	Transferzeit
	<b>504</b>	168	168	168

Art der Leistungsnachweise (LNW)	Klausur (K)	Präsentation/ mündliche Prüfung (P)	Case (C )	Transferarbeit (TA)	Projekt- studienarbeit (PSA)
		X		X	

### Inhalte

Modul	Schwerpunktt Themen	Seminarzeit/h
<b>Modul I: Vier Ebenen der Persönlichkeitsentwicklung</b>	Die CTSE Methode (Coaching, Training, System, Entwicklung); Der ganzheitliche Ansatz als Booster für die Entwicklung von Resilienz; Der eigenverantwortliche Ansatz (Konstruktivismus, Zeitqualität, Nachhaltiger Ansatz); Definition von Stress; Stress und Gesundheit (Die 7 Säulen der Resilienz, Positive Appraisal Style Theory of Resilience); Die Macht der Gedanken	24
<b>Modul II: Säulen der Resilienz: Selbstwirksamkeit und Akzeptanz</b>	Achtsamkeit; Stärken erarbeiten; Coaching (Basiswissen, Philosophie, Verbindungsaufbau zum Coachee, Coaching Tools: Zirkuläre Fragen/ Entwicklungsrad/ Rollenkuchen, Gespräche Coach/Coachee); Selbstwirksamkeit; Akzeptanz; Trainer Tools (Groleitfaden, Trainerleitfaden, Lernzielhierarchie, Lernzieltaxonomie, Aufbau von Trainingseinheiten)	24
<b>Modul III: Kommunikation als starke innere Kraft der Resilienz</b>	Achtsamkeit; Merkmale der Präsentation; Teilnehmer-Präsentationen nach der MIAT Methodik; Kommunikation im Außen Teil I (Verbale Stärke und Sprachhygiene, Aktives Zuhören, Das 4 Ohren Modell); Kommunikation im Innen Teil I (Verbale Stärke und Sprachhygiene: mentale Stärke, Die Kraft im Hier und Jetzt, Die Systemische Sichtweise, Gewaltfreie Kommunikation, Bewertungen: Konstruktivismus, Gefühle und Pseudogefühle); Flipchartgestaltung; Grundlagen wissenschaftlichen Arbeitens im Rahmen der betreuten Transferarbeit	24

<b>Modul IV: Eigenverantwortung übernehmen und handlungsfähig bleiben</b>	Die Ich-Positionen aus der Transaktionsanalyse; Eigenverantwortlichkeit; Übungen zum systemischen Coaching; Coaching Tool: Die Stufen – mein Weg; Der eigenverantwortliche Ansatz; Bedeutung der Zeitqualität in der Persönlichkeitsentwicklung; Tagesseminar mit Live-Coaching; Kommunikation im Innen: Teil II; Unsere Schlüsselsprache; Verbale Stärke und ihre Auswirkung	24
<b>Modul V: Kraft der mentalen Stärke</b>	Live Coaching: Dramadriek; Coaching Tool: Das Energiefass – Energiefresser und Energiespender; Kommunikation im Außen Teil II (Das 4 Schnäbel Modell, Körpersprache); Resilienz in der Organisation (Analyse, Planung, Umsetzung); Evaluation und Nachhaltigkeit (Selbstreflektion und Skalierungsfrage, Feedback geben/Feedback annehmen); Zielorientierung (Entwicklungsspirale, SMART Methode, Netzwerkorientierung, persönliche Netzwerkkarte); Rahmenbedingungen Abschlusstraining; Supervision zur Transferarbeit	24
<b>Modul VI: Mit Achtsamkeit zu klarem Fokus</b>	Coaching oder Therapie (Grenzen, Krankheitsbilder erkennen); Definition von Achtsamkeit im Rahmen von Mindfulness-Based Stress Reduction; Achtsamkeitsbasierte Programme (Wertearbeit Teil II; Metakognitives Grundlagentraining für Resilienz Coaches/Mentoren; Das kognitive Aufmerksamkeitssyndrom (CAS), Grübelinduktion); Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxion, Aktive Meditation); Resiliente Teams (Teamkraft, Mediation, Vom ICH zum WIR); Supervision zur Transferarbeit	24
<b>Modul VII: Marketing und Vertrieb für Coaches und Mentor*innen</b>	Marketing und Vertrieb (Aqise, Recherche, Business Plan); Präsentation der Transferarbeiten; Durchführung von Coachinggesprächen; Präsentation der Trainingseinheit	24