



Diplomausbildung

Blended Learning – online + Präsenz

Systemische Ressourcetrainerin
Systemischer Ressourcetrainer



In Zeiten des Wandels und der rasanten Beschleunigung ist es förderlich systemische Zusammenhänge zu erkennen, wahrnehmen was da ist und diese freigelegten Talente zum körperlichen, mentalen und emotionalen Ausgleich zu nutzen.

Die Nachfrage nach Expertinnen und Experten steigt im persönlichen sowie im beruflichen Bereich stetig an.





Vital, erfolgreich, gesund, lebendig und beziehungsfähig!

In dieser ganzheitlichen Ausbildung lernen Sie Ressourcen entdecken,

Handlungsmöglichkeiten erweitern und Widerstandskraft zu stärken.

Grundlagenwissen zu Resilienz, Neurowissenschaft und Systeme sowie körperorientierte,

mentale und systemische Methoden befähigen Sie Ressourcentrainings in Ihrem

Tätigkeitsfeld durchzuführen.

Zielgruppen:

- Interessierte, die Ihre persönliche Resilienz stärken und ihre Handlungsmöglichkeiten ressourcenorientiert erweitern wollen.
- Berufliche Weiterbildung: Personen, die in ihrem Tätigkeitsbereich mit Klientinnen/Klienten arbeiten: Pädagoginnen/Pädagogen, Personen im Pflegebereich, Kinesiologinnen/Kinesiologen, Trainer/innen,
- Führungskräfte und Personalentwickler/innen
- Personen, die eine selbständige Tätigkeit anstreben

Diese Ausbildung wird als **Blended learning** Angebot konzipiert.

Es wird Ihnen ein strategischer Mix aus Präsenzphasen und e-learning Sequenzen geboten.

Somit können Sie sich ortsunabhängig weiterbilden und den Ausbildungsverlauf individuell gestalten.



Präsenzphasen		
Modul 1	Fußsensoren Hyperton X Hyperton X 2 Hyperton X Lern und Veränderungsprozesse	Termine auf Anfrage In einer Ausbildungswoche geblockt möglich
	Das Gehirn + Biofeedback Brain Gym 1 Brain Gym 2 Brain Gym vertieft	Termine auf Anfrage In einer Ausbildungswoche geblockt möglich
Modul 2	Mentales Training und Achtsamkeit	
Modul 6	Abschluss	

E-Learning	
Modul 3	Digitale Vermittlung der Lerninhalte und Selbsterfahrungstools: <ul style="list-style-type: none"> 📄 Folien, pdf 📻 podcasts (Audiodateien) 📺 Videos
Modul 4	Pro Modul erfolgt ein Austausch mit der Referentin (3Einheiten) Sie können aus drei Möglichkeiten wählen
Modul 5	<ul style="list-style-type: none"> 📞 Skype ☎️ Telefon 👤 Face to face <p>Über den Einsatz einer Social Software können Sie jederzeit Fragen stellen und sich mit Kolleginnen, Kollegen und Referentinnen austauschen.</p>



Modul 1 Praxistool

Basisausbildung in [Brain Gym](#) oder
Basisausbildung in [Hyperton X](#) oder
Basisausbildung in Touch for Health

Dauer: 3 x 2 Tage , 1x 1Tag

Modul 2 Praxistool

Mentales Training und Achtsamkeit

Dauer: 2 Tage

Freiwillig können weiterführende Advanced Module belegt werden, die jedoch keine Voraussetzung für den Abschluss darstellen

Sie werden je nach gewünschtem Tätigkeitsfeld und Zielgruppen (Einzelsetting, Gruppen, Betriebliche Gesundheitsförderung, Kinder und Jugendliche, Erwachsenenbildung) über passende Methoden beraten.

Inhalte:

- ✓ Widerstandskraft stärken mit körperorientierten Interventionen
- ✓ Ein ausgeglichenes Energieniveau halten
- ✓ Wahrnehmung und Achtsamkeitstraining
- ✓ Emotionen beruhigen
- ✓ Ängste abbauen – Blockaden lösen
- ✓ Förderliche Denkmuster kreieren
- ✓ Muskelverspannungen lösen - Stressabbau
- ✓ Flexibilität entwickeln - in Bewegung kommen
- ✓ Gehirn -Geist integration



Modul 3

Gestärkt Veränderungsprozessen begegnen

- ✓ Grundlagen der Resilienzforschung
- ✓ Eigene Resilienz reflektieren, ein salutogenetisches Profil erstellen
- ✓ Lösungsfokuzierte Gesprächsführung
- ✓ Ziele definieren, Visionen entwickeln, Sinn finden
- ✓ Komplexität von Systemen: System Organisation, System Familie, System Körper
- ✓ Widerstandskraft stärken in Zeiten ständigen Wandels
- ✓ Tools zur Resilienzstärkung

Blended Learning

Modul 4

Beziehungsgestaltung als Kraftquelle

- ✓ Beziehungsgestaltung aus neurowissenschaftlicher Sicht
- ✓ Gute Beziehungen: zu sich selbst, zu anderen, zu Lebensfeldern(vgl. Dr. Harald Merl, der Traum vom gelungenen Selbst)
- ✓ Wertehierarchien - Person, Gruppe, Organisation
- ✓ Ressourcenorientierung in Teams und Organisationen
- ✓ Neuroleadership
- ✓ Ressourcentraining: Grenzen. Cool down Strategien

Blended Learning

Modul 5

Ressourcentraining und Einsatzmöglichkeiten

- ✓ Resilienz als Burnoutvorsorge
- ✓ Systemisches Ressourcentraining in der Gesundheitsförderung
- ✓ Systemisches Ressourcentraining mit körperorientierten Methoden
- ✓ Systemisches Ressourcentraining im gewählten Tätigkeitsfeld

Blended Learning



Modul 6

Abschließen und Positionierung

- ✓ Projektpräsentation
- ✓ Eigene Resilienz reflektieren - Evaluation
- ✓ Positionierung als Ressourcentrainer/in

Dauer: 1 Tag

Umfang:

9 Ausbildungstage Präsenz + blended learning = 128 Einheiten

Austausch: Social media

Energieausgleich: 2180€

(Wenn sie die Ausbildung mit einem Diplom abschließen wollen und im vorhinein bezahlen, bekommen Sie einen ermäßigten Preis von 1990€)

Die Prüfungsgebühr von 150€ ist im Preis nicht inbegriffen.

Upgrade für Kinesiologinnen und Kinesiologen:

Voraussetzung: Modul 1

76 Einheiten

Energieausgleich: 1260€

Abschluss:

Verfassen einer Diplomarbeit - Planung und Durchführung eines Projekts

Zertifizierung zur diplomierten systemischen Ressourcentrainerin/ zum diplomierten systemischen Ressourcentrainer



Referentinnen:

[Elisabeth Peitl](#), MA, BEd: Ganzheitliche Resilienztrainerin, Kinesiologin, Supervisorin, Lehrende der pädagogischen Hochschule der Diözese Linz

[Ingeborg Holl](#), MA: Resilienztrainerin, Unternehmensberaterin, Dipl. Coach, Supervisorin

[Anfragen](#)

Kontakt:

4490 St. Florian - office@lichtblicke4you.at – www.lichtblicke4you.at - 069910388854