

6-täg. Ausbildung zum Resilienztrainer

Anerkannt als Bildungsfreistellungsveranstaltung (Bildungsurlaub) Schleswig-Holstein, Hamburg, Niedersachsen, Berlin, Brandenburg, Rheinland-Pfalz & Saarland

Resilienztraining – Ganzheitliche Stressbewältigung

- Resilienz & Trauma
- Polyvagaltheorie, Bindung & Co-Regulation
- Kompetenzen / Ressourcen zum Umgang mit Krisen
- Stress-Folgeerkrankungen

Die 6-tägige Ausbildung zum Resilienztrainer ermöglicht nach Abschluss ein eigenständiges Anbieten von Resilienztrainings in Gruppen- & Einzelarbeit.

In einer Gruppe mit max. 12 Teilnehmern werden die verschiedenen Resilienzfaktoren in Theorie und Praxis erarbeitet. Dabei ist in dieser Fortbildung ein wesentlicher Anteil das Thema Bindung & Beziehungen und Umgang mit zwischenmenschlichen Konflikten, die in der heutigen Zeit sehr in den Vordergrund geraten sind. Ebenfalls dem Thema Trauma, Traumafolgen und Auswirkungen auf unsere Resilienz sind ein wichtiger Anteil gewidmet.

Viele praktische Übungen und Selbsterfahrungsmöglichkeiten werden individuell in den Unterricht eingebaut. Ein ausführliches Skript und Arbeitsblätter für die Arbeit in eigenen späteren Trainings wird an die Teilnehmer ausgegeben.

Inhalte des Resilienztrainings:

- Polyvagaltheorie - Neurobiologie des Autonomen Nervensystem & 3 autonome Wege auf Stress & Belastung bzw. Bedrohung zu reagieren
- Resilienzfaktoren
- Bindung & Resilienz – Einflüsse der frühkindlichen Prägung auf Gehirn & die gesunde Selbstentwicklung
- Trauma, Stress & Resilienz – Neurobiologie des Traumas
- Ressourcenarbeit – die 5 Säulen der Ressourcenarbeit
- Emotionen & Grundbedürfnisse – Emotionsregulation & Biologie der Emotionen
- Verantwortung & Grenzen
- Stress & Körper
- Ziele & Neuorientierung

Seminarzeiten jeweils Montag 10 h - Samstag 18 h

23. – 28. März 2026

01. – 06. Juni 2026

05. – 10. Oktober 2026

Kosten

890 € bei Anmeldung bis 8 Wochen im Voraus

990 € bei Anmeldung innerhalb von 8 Wochen im Voraus

Anbieter & Seminarort

wendepunkte – Institut für Weiterbildung und Prozessbegleitung

Kim Saskia Heckens, Österstraße 39, 25704 Meldorf

E-Mail info@institut-wendepunkte.de Website: www.institut-wendepunkte.de

6-tägige Ausbildung

Ausbildung zum Resilienztrainer

Anerkannt als Bildungsfreistellungsveranstaltung (Bildungsurlaub) nach dem WBG Schleswig-Holst. , Hamburg, Niedersachsen, Berlin, Brandenburg, Rheinland-Pfalz & Saarland

Resilienztraining – Ganzheitliche Stressbewältigung

Ein 12-Schritte-Programm zu innerer Ruhe, Gesundheit & Zufriedenheit

1. Inhalte der Fortbildung

Resilienzfaktoren, Bindung & Co-Regulation, Trauma & Resilienz, Polyvagaltheorie, Neuronale Plastizität, Konfliktbewältigung, Selbstakzeptanz, Selbstregulation

2. Umfang der Fortbildung & Termine

Die Fortbildung findet in einem **Zeitraum von 6 Tagen – Montag- Samstag) von jeweils 10 – 18 h statt**. In diesem Rahmen werden theoretische Grundlagen und zahlreiche praktische Vorgehensweisen rund um das Thema Resilienz, Stressbewältigung und Burn-Out vermittelt.

Schritt 1	-	Was ist Resilienz?
Schritt 2	-	Was ist Stress? auf den Grundlagen der Polyvagaltheorie
Schritt 3	-	Ressourcen & Entspannung
Schritt 4	-	Stress & Körper
Schritt 5	-	Emotionale Grundbedürfnisse
Schritt 6	-	Emotionsregulation & der biologische Sinne unserer Emotionen
Schritt 7	-	Grenzen & Freiraum
Schritt 8	-	Konflikte & Kommunikation
Schritt 9	-	Vermeidung & erlernte Hilflosigkeit
Schritt 10	-	Annehmen & Loslassen
Schritt 11	-	Umgang mit (Selbst-) Verantwortung
Schritt 12	-	Ziele & Neuorientierung

Nähere Infos siehe „Inhalte & Gliederung“

3. Kosten & Gebühren der Weiterbildung

Die Kosten der Weiterbildung sind wie folgt zahlbar:

- Als **einmalige Summe** im Voraus in Höhe von **890 €** bei Anmeldung bis 8 Wochen im Voraus
- Als **einmalige Summe** im Voraus in Höhe von **990 €** bei Anmeldung innerhalb von 8 Wochen im Voraus
- **Ratenzahlung** auf Anfrage

Die Seminargebühr ist nach Erhalt der Rechnung, spätestens 2 Wochen vor Beginn der Veranstaltung, zu zahlen.

Die Seminargebühr versteht sich ohne Mahlzeiten – Wasser, Tee & Kaffee für die Pausen steht kostenlos während der gesamten Seminarzeit zur Verfügung.

4. Seminarort & Anreise

Die Module finden im Seminarraum „**Lebensraum**“ in der Österstraße 39, **25704 Meldorf** statt.
Die Anreise der Teilnehmer erfolgt eigenverantwortlich und auf eigene Kosten.

Anreise mit dem PKW: Von Norden und Süden über die BAB 23 Abfahrt Albersdorf/Meldorf. Von dort sind es 12 km bis zum Seminarort, bzw. etwa 10 min Autofahrt über Bargaßtedt und Nindorf. Oder von Süden kommend BAB 23 Abfahrt Schafstedt. Von dort sind es etwa 15 km und 15 min Fahrzeit.

Anreise mit der Bahn: Der nächste Bahnhof ist „Meldorf“. Von dort sind es etwa 5 – 10 Gehminuten zum Seminarraum.

Eine **Liste mit Unterkünften** oder Hotels kann bei der Leitung erfragt werden

5. Teilnahmebedingungen

Die Ausbildung ist konzipiert für Teilnehmer aus begleitenden, beratenden, sozialen, pädagogischen und therapeutischen Berufsgruppen.

Die Lerninhalte dienen der Vertiefung und Erweiterung vorhandener oder angestrebter beruflicher Kompetenzen und Qualifikation.

Außerdem ist eine normale körperliche, geistige und psychische Belastbarkeit Voraussetzung für eine Teilnahme.

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Bei Übungen mit Selbsterfahrungscharakter sollte der Teilnehmer in der Lage sein, eigene Grenzen zu erkennen und diese zu wahren.

Eine Haftung für gesundheitliche Schäden durch die Veranstalterin / Referentin ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt und besteht im Übrigen nicht. Der Teilnehmer ist informiert über die Kontraindikation dieses Kurses bei Vorliegen psychischer Störungen, unerkannter oder auch nicht erkennbarer Art. Als Teilnehmer bin ich verpflichtet die Seminarleitung über medikamentöse Behandlung, aktuelle oder frühere psychische Erkrankungen und stationäre Aufenthalte zu informieren.

Die Leitung / Referentin ist berechtigt, Teilnehmer in besonderen Fällen, z.B. Zahlungsverzug oder Störung der Veranstaltung und des Betriebsablaufs, von der weiteren Teilnahme auszuschließen. Anspruch auf Zahlungserstattung bzw. Rückerstattung besteht in diesem Falle nicht.

6. Anmeldung

Die Anmeldung ist **verbindlich** und obliegt den u.a. Rücktrittsbedingungen. Anmeldung bitte bis **8 Wochen im Voraus** in schriftlicher Form eines Anmeldeformulars (bei der Leitung erhältlich). Erst ein von der Leitung gegengezeichneter Vertrag gilt als verbindlich.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Teilnehmer begrenzt.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung und Rechnung.

7. Leitung

Die Leitung der Fortbildung erfolgt durch die Anbieterin selbst.

8. Rücktritt, Widerrufsrecht & Erstattung

Die Anmeldung kann innerhalb von 14 Tagen nach Anmeldung ohne Angabe von Gründen widerrufen werden. Der Widerruf muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail...) an die Adresse der Leitung erfolgen. Das Widerrufsrecht erlischt, wenn die 14-tägige Frist in den Weiterbildungszeitraum fällt und/oder das Weiterbildungsangebot bereits teilweise in Anspruch genommen wurde.

Eine Kündigung oder ein Rücktritt während der Laufzeit der Gruppe ist ausgeschlossen.

Ein Rücktrittsrecht besteht nur bis 8 Wochen vor dem ersten Seminartag. Bei späterem Rücktritt ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Bei Rücktritt vor diesem Tag wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 50 € berechnet.

Für Termine, die z.B. aus Krankheitsgründen von Seiten der Leitung nicht stattfinden können, werden den Teilnehmern Ersatztermine angeboten. Für weitere entstandene Kosten für Anreise, Unterkunft usw. kann nicht gehaftet werden.

Für Termine, die von Seiten der Teilnehmer nicht besucht werden können, werden keine Kosten erstattet. Die Seminargebühr wird in diesem Falle zu 100 % einbehalten und es besteht kein Anspruch auf Nachholung der Veranstaltung.

9. Datenschutz

Alle persönlichen Daten der Teilnehmer werden vertraulich behandelt. Die Daten werden nicht an Dritte weitergeben und ausschließlich für interne Zwecke der Betreuung, Information und Begleitung der Fortbildungs- und Weiterbildungsmaßnahme verwendet, z.B. für die Versendung aktueller Kursinformationen. Durch die Anmeldung erklärt sich der/die Teilnehmer_in mit der Be- und Verarbeitung seiner/ihrer personenbezogenen Daten zu den oben genannten Zwecken einverstanden. Durch die Anmeldung wird der Versendung unseres Newsletters an die angegebene E-Mail Adresse zugestimmt. Die Abbestellung des Newsletters kann per E-Mail oder telefonisch erfolgen.

10. Teilnahmebescheinigung & Zertifikat

Jeder Teilnehmer erhält zum Ende der Veranstaltung eine Teilnahmebescheinigung mit der Angabe der vermittelten Lehrinhalte sowie der entrichteten Veranstaltungsgebühr.

Jeder Teilnehmer erhält nach kompletter Teilnahme aller Module ein Fortbildungs-Zertifikat mit der Bezeichnung „Resilienztrainer“ .

11. Vertragswirksamkeit

Im Falle der Unwirksamkeit einzelner Klauseln dieser Teilnahmebedingungen bleibt die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen unberührt.

12. Bild & Tonaufnahmen, Kursmaterial

Zum persönlichen Schutze alle Beteiligten sind während der gesamten Veranstaltung Bild- oder Tonaufnahmen jeglicher Art untersagt. Bildaufnahmen von Präsentations- oder Flipchartvorlagen bedürfen einer ausdrücklichen Erlaubnis durch die Referentin. Bildliches oder schriftliches Kursmaterial darf nicht an Dritte weitergereicht oder in Online-Form veröffentlicht oder weitergereicht werden.

13. Fördermöglichkeiten

Ich wurde über folgende Fördermöglichkeiten aufgeklärt:

Anerkennung als Bildungsfreistellungsveranstaltung

Die „Ausbildung zum Resilienztrainer“ ist in o.a. Bundesländern als **Bildungsurlaub** anerkannt

https://www.schleswig-holstein.de/DE/Fachinhalte/B/bildungsurlaub/Bildungsurlaub_HT.html

oder entsprechende Seiten der anderen Bundesländer

Weiterbildungsbonus & WB Pro Schleswig-Holstein (bis zu 40 % Zuschuss)

Seit dem 15. November 2022 ist der neue WB SH an den Start gegangen. Der WB bezuschusst bis zum 40% der Gesamtgebühr

Infos unter WB <https://www.ib-sh.de/produkt/landesprogramm-arbeit-aktion-c4-weiterbildungsbonus/>

Oder WB [pro https://www.ib-sh.de/produkt/landesprogramm-arbeit-aktion-e2-weiterbildungsbonus-pro/](https://www.ib-sh.de/produkt/landesprogramm-arbeit-aktion-e2-weiterbildungsbonus-pro/)

Oder über die Investitionsbank Schleswig-Holstein (IB.SH) Telefon 0431 9905-0

Fleethörn 29-31 24103 Kiel bzw. Postfach 1128 24100 Kiel

Der WB-Bonus der anderen Länder über das jeweilige Bundesland erfragen

Anmeldung

Ausbildung zum Resilienztrainer

Datum ☐ 23. – 28. April 2026

☐ 01. – 06. Juni 2026

☐ 05. – 10. Oktober 2026

Seminarzeiten ☐ täglich 10 h – 18 h

Ort „Lebensraum“ Österstraße 39 in 25704 Meldorf

Gebühr ☐ **890 €** bei Anmeldung 8 Wochen im Voraus

☐ **990 €** bei Anmeldung innerhalb von 8 Wochen im Voraus

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon/ Mobil _____

E-Mail _____

Geb.-Datum _____

Beruf _____

Hiermit melde ich mich zu oben stehendem Seminar verbindlich an:

Unterschrift _____

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die Teilnahmebedingungen gelesen habe und sie akzeptiere. Meine Anmeldung ist erst verbindlich nach Bestätigung durch die Seminarleitung.

6-tägige Ausbildung

Ausbildung zum Resilienztrainer

Resilienztraining – Ganzheitliche Stressbewältigung

Inhalt & Gliederung

- Montag Schritt 1** - Was ist Resilienz?
Resilienz- die mentale Widerstandsfähigkeit, Resilienz-Faktoren, Resilienzfragebogen, Lernen & Verlernen von Resilienz
- Schritt 2** - Was ist Stress?
auf den Grundlagen der Polyvagaltheorie, Was ist stressig? Trauma, Stress & Dissoziation, „Stresstoleranz-Fenster“, Positiver & negativer Stress, Selbstregulation
- Dienstag Schritt 3** - Ressourcen & Entspannung
Ressourcen als Säulen der Gesundheit, Ressourcenanalyse, Kraftspender & Energieräuber, Bindung & Co-Regulation
- Schritt 4** - Stress & Körper
Wirkungen & Auswirkungen von Stress auf den Körper, Wie denken und fühlen unsere Organe? Selbstgesteuerte Neuroplastizität
- Mittwoch Schritt 5** - Emotionale Grundbedürfnisse
Grundvoraussetzung für eine gesunde Psyche, Konsistenztheorie, unsere Grundbedürfnisse, bedürfnisorientierte Haltung, Konsequenzen von zu wenig oder zu viel erfüllte Bedürfnissen
- Schritt 6** - Emotionsregulation & der biologische Sinn unserer Emotionen
Der biologische Sinn unser Gefühle & Emotionen, Primäre & sekundäre Emotionen, Emotionsregulation, zu starke / schwache Emotionen
- Donnerstag Schritt 7** - Grenzen & Freiraum
Freiraum entwickeln, Ungesunde Grenzen erkennen - Gesunde Grenzen setzen
- Schritt 8** - Konflikte & Kommunikation
Was ist ein Konflikt? Konfliktbewältigung auf Kommunikationsebene
Wie lernen ich meine Bedürfnisse und Gefühle zu kommunizieren
- Freitag Schritt 9** - Vermeidung & erlernte Hilflosigkeit
Warum Vermeidung scheinbar gut tut, Trauma, Depression & erlernte Hilflosigkeit, Prokrastination
- Schritt 10** - Annehmen & Loslassen
Loslassen, bewusst herbeigeführte Dissoziation, Selbstakzeptanz & Selbstannahme, Wege und Integration neuronaler Verarbeitung
- Samstag Schritt 11** - Umgang mit (Selbst-) Verantwortung
Schuld oder Verantwortung, Mehr Selbst als Verantwortung, Schuld & Scham, Selbstgesteuerte Neuroplastizität – wie nehme ich Einfluss auf meine Resilienz
- Schritt 12** - Ziele & Neuorientierung
Vorstellbare und erreichbare Ziele, Neuorientierung und Bahnung neuer neuronaler Netzwerke

Jeder Schritt wird in Theorie & Praxis vermittelt in Form von Theorieeinheiten, praktischer Fallarbeit, Fragebögen und passenden Übungen für Einzel- und Gruppensettings.