



Resilienz Coaching

Eine Train-the-Coach Fortbildung
zur Stärkung der Selbstwirksamkeit

knuth & team

coaching · nlp · mediation

Goethestraße 73 · 34119 Kassel · info@knuth-team.de · www.knuth-team.de

Resilienz Coaching

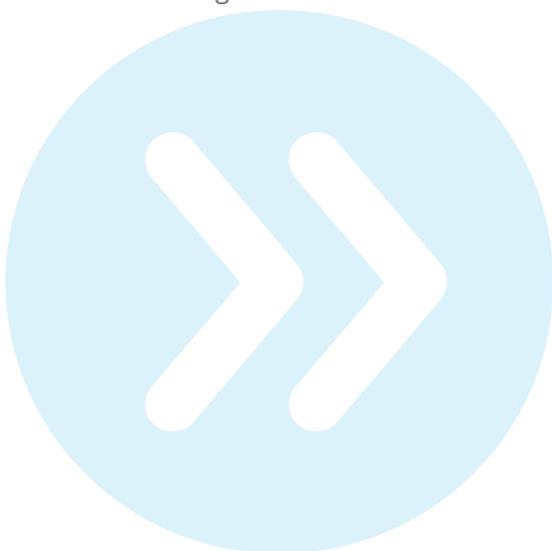
Eine Train-the-Coach Fortbildung

Resilienz ist die Fähigkeit mit den Anforderungen und Belastungen flexibel umzugehen und auf diese Weise gesund zu bleiben. Als Symbol für Resilienz steht der Bambus, dessen Zweige so biegsam sind, dass sie selbst bei starker Beanspruchung nicht zerbrechen. So überstehen Menschen mit einem hohen Maß an Resilienz gesellschaftliche und persönliche Krisen besser als andere.

In Zeiten großer globaler und gesellschaftlicher Veränderungsprozesse, einer Welt, die als volatil, unsicher, komplex und mehrdeutig beschrieben wird, setzen viele auf die Macht der Widerstandskraft.

Und die gute Nachricht ist: **Resilienz ist ausbaufähig und trainierbar und wirkt daher gesunderhaltend.**

Resilienz-Coaching ist hilfreich für Klient:innen, die sich in beruflichen und privaten Veränderungsprozessen befinden, Krisen zu bewältigen haben, unter Stress und Überlastung leiden und solche, die wieder mehr zu sich selbst finden wollen. Ebenso kann die Stärkung der Resilienz ein Coaching mit jedwedem anderen Fokus sehr gut begleiten und den Erfolg des Prozesses unterstützen.



Resilienz Coaching

Ziele

Mit der Train-the-Coach-Fortbildung Resilienz Coaching wollen wir Resilienz fördernde Faktoren sowie Mechanismen der Gesunderhaltung kennenlernen, um uns selbst und unsere Klient:innen bedarfsgerecht mit Resilienz stärkenden Tools zu unterstützen.

Zielgruppe

Für Coaches und alle Personen, die ihre Resilienz stärken wollen.

Coaches erhalten ein [Train-the-Coach-Zertifikat](#),
alle anderen Teilnehmer:innen eine [Teilnahmebescheinigung](#).

Methoden

Impuls-Input, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Reflexion im Plenum

Die Fortbildung ist praxisorientiert und unterstützt erfahrungsbasiertes Lernen & Austausch.

Inhalte

- Was ist Resilienz und welche Faktoren stärken Resilienz?
- Das Konzept der Salutogenese nach Antonovsky und die Stärkung des Kohärenzerlebens
- Achtsamkeitsübungen und die Balance aus dem im Hier-und-Jetzt-Sein und dem-Leben-eine-Richtung-geben
- Ressourcen erkennen und stärken
- Antreiber und Erlauber: blockierende Glaubenssätze ausmisten, um zu mehr Kongruenz mit mir selbst finden
- Toolbox erweitern

knuth & team

coaching · nlp · mediation

Resilienz Coaching

Termine

24./25. Februar 2024

Zeiten

Sa./So. 09:30-18:00 Uhr

Veranstaltungsort

Goethestraße 73
34119 Kassel

Kosten

350,-€ brutto



Leitung

Anja Knuth

M.A. · MSc. Kommunikations- und Betriebspsychologie
Systemischer Coach · Expert Level · ECA
Lehrcoach & Lehrtrainerin · ECA
NLP-Trainerin · DVNLP
zertifizierte Mediatorin

mit langjähriger Erfahrung in der Ausbildung von
Gesundheits-Coaches.



knuth & team

coaching · nlp · mediation