



„Es gibt Wunden, die die Zeit nicht heilen kann. Es gibt jedoch auch Wunden, die uns lehren, in der Dunkelheit nach dem Licht zu suchen.“

RESILIENZ ist eine kraftvolle Fähigkeit, die hilft, sich von Rückschlägen zu erholen und auch in schwierigen Zeiten einen klaren Kopf zu bewahren. Sie ist jedoch kein Allheilmittel, das alle Herausforderungen im Leben auflöst. Es gibt Situationen, in denen selbst die stärkste innere Kraft an ihre Grenzen stößt. Momente, in denen die Belastungen zu überwältigend sind, um sie alleine zu bewältigen – sei es aufgrund von tiefem persönlichen Schmerz, schweren Verlusten oder unvorhersehbaren Krisen.

Unser **ONLINE TRAINING „Resilienz kompakt“** zeigt nicht nur, wie Resilienz gestärkt werden kann, sondern auch, wie die eigenen Grenzen erkannt und akzeptiert werden. Wahre Resilienz bedeutet nicht, immer unverwundbar zu sein, sondern zu wissen, wann es notwendig ist, Unterstützung zu suchen und sich selbst die Erlaubnis zu geben, Schwäche zu zeigen. In diesem kompakten Kurs wird gelernt, wie innere Ressourcen aktiviert werden können, aber auch, in schwierigen Zeiten offen für Hilfe zu sein, ohne sich für die eigenen

Grenzen zu schämen. Resilienz bedeutet nicht, perfekt zu sein, sondern die Fähigkeit, mit dem Leben – in all seinen Höhen und Tiefen – in Balance zu bleiben.

LERNPLATTFORM Dieser Kurs ist ein **flexibler Online-Selbstlernkurs**, der über eine moderne **Lernplattform** abgehalten wird. Er bietet ein vielseitiges und flexibles Entwicklungsumfeld mit maximaler Freiheit und Kontrolle über den eigenen Lernprozess. Wir berücksichtigen unterschiedliche Lernstile und stellen eine Vielzahl an Ressourcen zur Verfügung, darunter Videos, Podcasts und Unterlagen. Unabhängig vom Standort kann auf die Materialien zugegriffen, Lektionen beliebig oft wiederholt und Wissen vertieft werden. Dank unseres flexiblen Onlinekonzepts kann man die Weiterbildung zeit- und ortsunabhängig optimal mit beruflichen und persönlichen Verpflichtungen und Terminen vereinbaren.

Zudem erweitern wir unser Angebot kontinuierlich mit aktuellen Informationen und neuen Impulsen, um die persönliche Weiterentwicklung bestmöglich zu unterstützen.

HIGHLIGHTS des Trainings:

Bewährte Resilienzstrategien mit wissenschaftlichem Hintergrund

Kompakte und praxisorientierte Resilienz-Techniken

Ein Workbook mit den grundlegenden ersten Schritten für den Einstieg und die Umsetzung.

Flexibles Lernen über eine eigene App.

Zugriff auf umfangreiche Kursmaterialien von jedem Standort aus.

ZIEL der Ausbildung ist es,

- Teilnehmende mit effektiven Resilienz-Techniken auszustatten, um ihre mentale Stärke zu fördern und ihre Belastbarkeit in herausfordernden Situationen zu steigern.
- Eine realistische Einschätzung der eigenen Resilienz zu vermitteln, um zu erkennen, wann Unterstützung notwendig ist und wie man in schwierigen Zeiten gesund und nachhaltig reagiert.

KURSinHALTE Die Inhalte bieten eine ausgewogene Mischung aus theoretischem Wissen und praktischen Anwendungen zur Stärkung der inneren Widerstandskraft. Es werden fundierte

Grundlagen vermittelt, um die Prinzipien der Resilienz zu verstehen, und gleichzeitig eine Vielzahl praxiserprobter Techniken bereitgestellt, die im Alltag angewendet werden können.

- Was ist eigentliche Resilienz?
- Die Resilienzfaktoren in Bild, Schrift und Ton
- Eine Vielzahl an Techniken
- Fundierte Selbsttests
- Grenzen der Resilienz
- Anleitung erste Schritte + Workbook

ORGANISATION Mit Beginn der Weiterbildung wird der Zugang zum Kurs „**Resilienz kompakt**“ über unsere Lernplattform freigeschaltet. Alle relevanten Infos dazu kommen zeitnahe per Mail, damit ohne Sorge mit der persönlichen Reflexion und dem Training begonnen werden kann. Zeitgleich kann die persönliche LernApp installiert werden, die eine bequeme Möglichkeit bietet, auch unterwegs und ortsungebunden auf die Lerninhalte zuzugreifen.

LERNMETHODEN Die Grundlagen werden durch Videos, Skripten und Podcasts vermittelt. Sämtliche Inhalte können nach Bedarf beliebig wiederholt werden.

PERSÖNLICHE BETREUUNG Während der gesamten Weiterbildung sind wir in der Community der Lernplattform für Sie da.

EINSTIEG Dank unserer Lernplattform ist ein flexibler Einstieg jederzeit möglich.

ABSCHLUSS Jeder Teilnehmende erhält auf Wunsch ein Teilnahmezertifikat. Dazu einfach kurze Info an office@trainingday.at mit Betreff “Teilnahmezertifikat Resilienz kompakt“

KOSTEN Inklusive Zugang zur Plattform und sämtlichen Kursunterlagen. Freischaltung erfolgt unverzüglich nach Einzahlung.

€ 120,- inkl. USt

Kurz gesagt: In einer Welt voller Unsicherheiten und unerwarteter Herausforderungen sind wir alle gefordert, unsere innere Stärke zu entdecken und zu fördern. Es gibt Momente, die uns an unsere Grenzen bringen – doch diese Grenzen sind nicht das Ende, sondern der Beginn von Wachstum und Veränderung. Resilienz ist die Fähigkeit, aus Krisen zu lernen, sich von Rückschlägen zu erholen und gestärkt weiterzugehen. Sie ist eine wertvolle Ressource, die wir durch gezielte Übungen und Techniken aufbauen können, um mit den Stürmen des Lebens besser umzugehen. Wer Resilienz entwickelt, entdeckt neue Wege, sich selbst zu erneuern und in schwierigen Zeiten inneren Halt zu finden. Der Schlüssel liegt darin, die inneren Ressourcen zu aktivieren und das Gelernte aktiv in den Alltag zu integrieren.

„Es ist nicht die Last, die uns zu Fall bringt, sondern wie wir sie tragen.“