

## **Curriculum Lehrgang „PRÄGRESS®- Guide Resilienz“**

Der Lehrgang vermittelt den Teilnehmern ein kompetentes Basiswissen zum Themenkomplex RESILIENZ und erste Ansätze zum Aufbau eines optimalen Beratungsgesprächs, zur Wahrnehmungsschulung, zur richtigen Interpretation von Körpersignalen, Techniken zur Verbesserung des zwischenmenschlichen Kontakts und der Fragestruktur sowie das gemeinsame Festlegen von weiteren Schritten und Zielen mit dem Klienten.

### **Weiterbildungsziele**

In der heutigen Zeit des Wandels, die eine kontinuierliche Anpassung an sich schnell ändernde Lebens- und Arbeitssituationen erfordert um sich gesund zu halten, nimmt die psychische, mentale Stärke im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung wachsenden Raum ein. Strategien und Erkenntnisse zur Stärkung der Resilienz, deren Ursprung vor über 40 Jahren in der Psychologie beheimatet sind, eröffnen vielfältige, wertvolle Optionen.

Moderne Gesundheitseinrichtungen und Organisationen bieten heutzutage optimale Voraussetzungen effektiv Einfluss auf das gesundheitsorientierte Verhalten von Menschen zu nehmen. Sei es um präventiv die Gesunderhaltung zu fördern, oder aber nach Erkrankungen oder belastenden Lebensumständen Hilfestellung zu leisten, das vorhandene Leistungspotential zu verbessern, positiv zu beeinflussen, oder auch im Rahmen der Möglichkeiten in einem höchstmöglichen Ausmaß zu erhalten.

Ausgebildete Resilienz-Guides sind in diesem Kontext kompetente, wertschätzende und vertrauenswürdige Ansprechpartner und Vermittler. Durch das in der Ausbildung vermittelte Wissen kann ein Resilienz-Guide bedarfsweise selbst Einfluss nehmen auf die Optimierung einzelner organisationalen Resilienzfaktoren und deren Zusammenspiel, oder aber als Berater für mit Führungs- oder Projektaufgaben betraute Beschäftigte fungieren.

Resilienz-Guides verfügen über ein kompaktes Grundlagenwissen in Form von Methoden und Instrumenten, mit denen sie, entweder mit anderen Mitarbeitern, mit Führungskräften, oder mit Patienten/Klienten Lösungsstrategien entwickeln können, um in den vier Resilienzbereichen für die Individuen, die Organisation, die Gruppe/Team und die Umwelt entscheidende Weichenstellungen einzuleiten. Beispielsweise können so Arbeitsabläufe optimiert, die Patienten-/Klientenzufriedenheit erhöht und die Motivation der einzelnen im Betrieb beteiligten Akteure gesteigert werden.

### **Studienform**

Der mit 50 Stunden angegebene Lehrgang beinhaltet eine 2,5-tägige Präsenzphase (30 Einheiten á 45 Minuten). Zusätzlich erhalten die Teilnehmer im Vorfeld ein Fernlernskript, dessen Inhalte als Voraussetzung zur Teilnahme am Präsenzunterricht dienen (20 Fernlernerinheiten). Ergänzend erhält jede/r Teilnehmer/in einen Zugang zu einem eLearn-Trainingsmodul mit fachbezogenem Wissen, welches mit eigenverantwortlicher Zeitflexibilität, vor Beginn der Präsenzphase zu absolvieren ist. Die Motivation zum Lernen erfolgt hier durch interaktives Lernen auf der Lernplattform. Während und im Anschluss an die Praxiseinheiten erfolgt die Überprüfung des Erfolgs der Lerneinheiten.

### **Zulassungsvoraussetzungen**

Vor einer Aufnahme in den Lehrgang haben die Teilnehmer bestimmte Voraussetzungen zu erfüllen:

Generelles Interesse an Prävention, Stärkung der Resilienz und Gesundheitsbildung, dieses Interesse ist durch das Verfassen eines Motivationsschreibens nachzuweisen. Außerdem sollten die Bewerber das 21. Lebensjahr abgeschlossen haben.

Im Anschluss an den erfolgreichen Abschluss besteht die Möglichkeit, an den auf den Resilienz Guide aufbauenden Lehrgängen „Resilienz Expert“ und „Resilienz Professionell“ teilzunehmen.

Über die endgültige Zulassung entscheidet die Lehrgangsleitung in Abstimmung mit der Akademieleitung.

## **Lehrgangsprogramm**

Weitere Informationen und Lehrgangsinhalte erhalten Sie unter [office@resilienz.management](mailto:office@resilienz.management)

## **Abschluss**

Nach dem positiven Ablegen der Abschlussprüfung wird den Teilnehmern von der Gesellschaft für Resilienz ein Abschlussprüfungszeugnis als „Resilienz-Guide“ verliehen.

## **Lehrgangsleitung**

Die Lehrgangsleitung haben Sabine Jochheim, Geschäftsführerin der Gesellschaft für Resilienz und Ausbildungsleiterin, gleichberechtigt mit einem zugelassenen PRÄGRESS<sup>®</sup>-Assistenztrainer, inne. Beide entscheiden in allen Angelegenheiten des Lehrgangs, soweit sie nicht anderen Organen zugeordnet sind.

Zur Sicherung der wissenschaftlichen Lehrgangsstandards wird Dr. Ralf J. Jochheim, MSc, MMBA bestellt.

## **Inkrafttreten**

Das vorliegende Curriculum tritt mit der Veröffentlichung in Kraft.

Berchtesgaden, 07. November 2016



Gesellschaft für RESILIENZ UG (haftungsbeschränkt)

Doktorberg 3, 83471 Berchtesgaden, [www.Resilienz.Management](http://www.Resilienz.Management)