



KURSLEITERAUSBILDUNG RESILIENZ

STÄRKUNG DER PSYCHISCHEN WIDERSTANDSKRAFT MIT DEM STARK-KONZEPT

23.01. – 06.03.2025

Resilienz – das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft – macht uns stark im Stress und in anderen Belastungssituationen. Diese Train-the-Trainer-Ausbildung beinhaltet das anerkannte 2-Tages-Kompakt-Programm zur Stärkung von Schutzfaktoren durch die Förderung von individuellen Stresskompetenzen und Resilienz sowie die Gruppen- und Abschlussarbeit.

Im Leben gibt es viele Krisen, die uns belasten. Eine resiliente Einstellung hilft uns, handlungsfähig zu bleiben. In dieser Kursleiterschulung lernen Sie innere Schutzfaktoren kennen, die Sie ausbauen können. Es gibt kein Patentrezept für Resilienz. Darum brauchen wir Strategien, um die individuelle Resilienz zu erhöhen und Stress zu bewältigen. Diese Werkzeuge erhalten Sie im Train-the-Trainer-Seminar. Die STARK-Ausbildung ist eine solide Basis, die Ihren Klientinnen und Klienten den Weg in ein gesünderes und glücklicheres Leben ebnet. Aus gutem Grund ist STARK eine Präventionsleistung nach §20 SGB V.

Sie erhalten ein Kurskonzept mit allen Kursmaterialien, das von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskonzept anerkannt ist. Bei entsprechender Anbieterqualifikation der Kursleitenden bekommen Teilnehmende solcher Präventionskurse die Kursgebühren anteilig zurück-erstattet. Das STARK-Konzept können Sie u.a. auch in Unternehmen und Bildungseinrichtungen einsetzen.

Wesentliche Inhalte

- Individuelle Bestandsaufnahme der persönlichen Resilienz und spürbare Auswirkungen
- Definition, wissenschaftliche Hintergründe, ausgewählte Studien
- Perspektivwechsel: Vom „Opfer“ zum Akteur
- Stärkende psychische Resilienz-Kompetenzen: Aufbau von Schutzfaktoren zum Belastungsausgleich & Ressourcenaufbau
- Training der 7 Schutzfaktoren der individuellen Resilienz
- Reflexion und Einüben des Kursleitungsverhaltens (u.a. Gestalten von Anfangs- und Schluss-Situationen, Umgang mit Fragen, Moderationstechniken und Bewegungsübungen)
- Handlungsimpulse zur Transfersicherung



Was lernen Sie bei STARK?

1. Was ist Resilienz?

- ✓ Theoretische Grundlagen
- ✓ Selbsttest
- ✓ Resilienzkompetenz und Ressourcen

2. Was sind Resilienzfaktoren?

- ✓ Akzeptanz – Veränderungen gehören zum Leben
- ✓ Optimismus – Emotionen regulieren/ Positives herausarbeiten
- ✓ Selbstwirksamkeit – auf Stärken fokussieren
- ✓ Eigenverantwortung – Selbstfürsorge/ Stresskompetenz ausbauen
- ✓ Netzwerkorientierung – soziale Kontakte gestalten
- ✓ Lösungsorientierung – Krisen als Chancen sehen
- ✓ Zukunftsorientierung – Ziele im Leben setzen

3. STARK in der Praxis

- ✓ Methoden und Techniken des Resilienztrainings
- ✓ Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten
- ✓ Selbstlernphasen und Kleingruppenarbeit
- ✓ Einweisung in das Resilienztraining
- ✓ Selbsterfahrung und Kursleitungskompetenz

4. Lehrprobe mit individuellem Feedback

- ✓ Ab dem 3. Modul nehmen Sie ein Zoom – Video von max. 5 Minuten auf mit kurzer Einleitung einer Kurseinheit
- ✓ Auswertung und individuelles Feedback der Dozentinnen = Voraussetzung für Ihren erfolgreichen Abschluss

Wissenswertes

Die Kursleitungsausbildung umfasst 16 Unterrichtseinheiten (UE à 45 min) online zu den genannten Terminen sowie 24 UE für Team-, Einzel- und Abschlussarbeit. Zwischen den Online-Seminarmodulen in der Gesamtgruppe arbeiten Sie in Selbstlernphasen und in extra zu diesem Zweck gebildeten Kleingruppen, den STARK-Teams. Die betreute Phase, in der die Dozentinnen Sie während des Trainings begleiten und Fragen unmittelbar beantworten, endet mit einer Lehrprobe und einem Abschluss-Meeting.

Der Zeitaufwand für Unterrichtsstunden, Vor- und Nacharbeit insgesamt beträgt 40 UE.

- 4 Online-Seminarmodule an festen Terminen
- 3 selbst organisierte Online-Termine Kleingruppenarbeit
- Einzelarbeit und Abschlussarbeit

Das Seminar findet über die Plattform Zoom statt. Als technische Voraussetzung benötigen Sie ein Notebook/PC/Tablet mit Kamera und Mikrophon (Headset empfohlen) und eine stabile Internetverbindung.

Die Treffen zwischen den Terminen gestalten Sie eigenständig in den einzelnen STARK-Teams (Kleingruppen à 3-4 Teilnehmende). Einen Link zur Plattform Zoom erhalten Sie nach Terminmitteilung von der Deutschen Psychologen Akademie.

Die Einzelarbeit umfasst Literaturarbeit vor dem 1. Modultermin sowie Einzelarbeit zwischen den Modulen inkl. Abschlussarbeit (= Video) nach dem letzten Modultermin. Abschließend erhalten Sie jeweils ein individuelles Feedback der Dozierenden zum Abschlussvideo mit Tipps und Hinweisen.

Abschluss und Zertifizierung

Das zugrundeliegende Seminarkonzept ist bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert. Nach Abschluss dieser Veranstaltung erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Die Fortbildungspunkte werden bei der Psychotherapeutenkammer Berlin beantragt.



Die Dozentinnen:

Bettina Löhr & Ludwika Fichte sind Diplom-Psychologinnen, ZPP-zertifizierte Trainerinnen im Bereich Stressmanagement/Entspannungsverfahren (nach Leitfaden Prävention §§ 20, 20 a und 20 b SGB) und im BGM tätig. Als Referentinnen arbeiten sie für Krankenkassen, mit Führungskräften, an Instituten, bei Bundesämtern, und als Dozentinnen an diversen Universitäten. Das Konzept STARK wurde in vielen Jahren intensiver Forschungsarbeit und Dozierendenpraxis entwickelt für Stressmanagement & Resilienzförderung.



Bettina Löhr ist Diplom-Psychologin, ZPP zertifizierte Trainerin im Bereich Stressmanagement / Entspannungsverfahren (nach Leitfaden Prävention §§ 20, 20 a und 20 b SGB) und hat die Trainerqualifikation „Gesund Führen – sich und andere“ nach Dr. Anne Katrin Matyssek. Sie studierte Psychologie an der Universität Bonn, ist 2004 in die Selbständigkeit gegangen und seitdem im Bereich Prävention/BGM tätig als Referentin und Trainerin. Seit 2014 ist sie als Kooperationspartnerin einer der führenden Krankenkassen tätig mit Einsätzen in Unternehmen, an Instituten, Hochschulen, bei Bundesämtern und Bundesagenturen, seit 2016 zusätzlich als Dozentin mit Lehrauftrag an der Universität Bonn. Tätigkeitsschwerpunkte sind Stressmanagement, Gesunde Führung, Entspannungsverfahren, Gesunder Schlaf und Resilienz. 2019 hat sie als Gründerin und Mitinhaberin von „STARK-Mental“ eine ZPP-zertifizierte „Train-the-Trainer“-Resilienz-Ausbildung entwickelt. Frau Löhr unterstützt als Stress-Expertin immer wieder diverse Beiträge für Presse, Radio, Podcasts und TV-Sendungen

Die Vorteile der STARK-Ausbildung

- ✓ **Fertiges Kurskonzept** inklusive aller Kursmaterialien
- ✓ **Sofort eigene Kurse anbieten:** Bei entsprechender Anbieterqualifikation bekommen Ihre Teilnehmenden einen Großteil der Kursgebühren von der jeweiligen Krankenkasse erstattet
- ✓ **§ 20 SGB V berechtigt:** Nach dieser Ausbildung sind Sie bei fachlicher Eignung als Kursanbietende GKV berechtigt, den STARK-Kurs im Handlungsfeld "Förderung von Stressbewältigungskompetenzen" nach §20 SGB V durchzuführen
- ✓ **Private & Krankenkassen-Abrechnung:** Sollten Sie keine Abrechnung über die Krankenkassen anstreben, können Sie selbstverständlich mit dem Abschluss der STARK-Ausbildung sofort Ihre eigenen Kurse durchführen



B. Ludwika Fichte ist Diplom-Ökonomin und Diplom-Psychologin, ZPP zertifizierte Trainerin im Bereich Prävention/ Stressmanagement und Entspannungsverfahren (nach Leitfaden Prävention §§ 20, 20 a und 20 b SGB), „Gelassen und sicher im Stress“ (nach Prof. Dr. Gert Kaluza), „Resilienz“ und „Gesunde Führung“ (nach Dr. Anne Katrin Matyssek). Sie studierte VWL an der Universität Danzig. Nach vielen Jahren Berufstätigkeit in der Wirtschaft, hat sie das Psychologiestudium an der Bergischen Universität Wuppertal abgeschlossen, mit den Schwerpunkten ABO (Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie) und pädagogische Psychologie. Seit 2007 ist sie als selbständige Psychologin im Bereich BGM tätig und Kooperationspartnerin einer der führenden Krankenkassen mit Einsätzen in internationalen Unternehmen, an Instituten und Hochschulen. Seit 2019 Mitgründerin und Mitinhaberin von „STARK-Mental“. Sie hat ZPP zertifizierte train-the-trainer STARK Ausbildung im Bereich Prävention/ Stärkung der Resilienz mitentwickelt. Ihre Tätigkeitsschwerpunkte sind: Entwicklung von Stresskompetenzen, Resilienz, Entspannungsmethoden, gesunde Führung und Konfliktmanagement.

Diese Fortbildungsreihe ist geeignet für:

PsychologInnen; Psychotherapeutische Berufsgruppen; Coaches + SupervisorInnen; BeraterInnen; Studierende (Studierende Master); Weitere (GesundheitswissenschaftlerInnen); andere Berufe mit fachlichem Bezug



INFORMATIONEN

Literaturempfehlungen:

Heller, J. (2015). Resilienz – innere Stärke für Führungskräfte. orell füssli Verlag.

Mourlane, D. (2017). Resilienz – die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen. BusinessVillage.

Wellensiek, S. K. (2017). Handbuch Resilienztraining. Beltz

Sie haben Fragen? Rufen Sie uns einfach an und Informieren Sie sich ganz unverbindlich.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

Yvette Tischer

Tel 030 209 166 – 333
y.tischer@psychologenakademie.de



23.01. – 06.03.2025



Online-Seminar



Do, 23.01.2025: 12:30 - 16:00 Uhr
Do, 06.02.2025: 12:30 - 16:00 Uhr
Do, 20.02.2025: 12:30 - 16:00 Uhr
Do, 06.03.2025: 12:30 - 16:00 Uhr



Unterrichtseinheiten: 40 UE



Preis: 895,00 €



Buchungscode: 02025-GP-61

Alle Informationen zu Sonderkonditionen und Frühbucherrabatten erhalten Sie unter www.psychologenakademie.de

Die Akkreditierung wird bei der Landespsychotherapeutenkammer Berlin beantragt und wird von der Landesärztekammer Berlin für die Anrechnung von CME-Punkten teilnehmender Berliner ÄrztInnen anerkannt. Nähere Informationen erhalten Sie bei der Landesärztekammer Berlin. In der Regel entspricht die Anzahl der Fortbildungseinheiten der Anzahl der Unterrichtseinheiten.



Deutsche
Psychologen
Akademie

Am Kölnischen Park 2 · 10179 Berlin
Tel 030 209166 0 · info@psychologenakademie.de
www.psychologenakademie.de