Published on *erwachsenenbildung.ch* (https://www.erwachsenenbildung.ch)

CAS Resilienztraining

CAS Resilienztraining

Stärken Sie Mental Health und Widerstandskraft

Steigende Komplexität und Arbeitsbelastung führen vermehrt zu Stress und Burnout. Viele Berufstätige erreichen ihre Belastungsgrenze und erleben emotionale Erschöpfung. Seit über einem Jahrzehnt führen wir den Lehrgang CAS Resilienztraining erfolgreich durch, um Resilienz nicht nur zu lehren, sondern als Kernkompetenz in Alltag und Arbeitswelt zu verankern. Lernen Sie, die Zukunftsfähigkeit von Einzelpersonen und Teams zu fördern, indem Sie gezielt deren Mental Health sowie Anpassungs- und Entwicklungsfähigkeit stärken. Verbessern Sie als Resilienz Coach und/oder Resilienztrainer:in die Widerstandskraft von Mitarbeitenden und Organisationen nachhaltig. Besonderen Wert legen wir auf die Verbindung von fundierter Theorie, persönlicher Entwicklung und praktischer Anwendung. Bereits früh im Lehrgang sammeln die Teilnehmenden erste Begleitungserfahrungen und lernen, resilienzfördernde Methoden direkt einzusetzen. Der modulare Aufbau ermöglicht Ihnen hohe Flexibilität, und im dritten Modul setzen Sie Ihren Schwerpunkt: Fokus auf die Arbeit mit Erwachsenen oder mit Kindern und Jugendlichen. Sie entwickeln nicht nur ein vertieftes Verständnis von Resilienz, sondern auch die Fähigkeit, eigenständig Resilienztrainings zu konzipieren und durchzuführen.

Ihre Vorteile beim Coachingzentrum

- frühe Praxiserfahrungen statt ausschliesslich Theorie
- sofort einsetzbare Methoden und Trainingsunterlagen
- wählbarer Schwerpunkt: Erwachsene oder Kinder & Jugendliche
- Befähigung zur Durchführung eigener Resilienztrainings
- modularer Aufbau mit hoher Flexibilität
- seit über 12 Jahren erfolgreich durchgeführt

Anerkannter Abschluss
Mit 15 ECTS ist das CAS Resilienztraining ein vollwertiger Hochschulabschluss nach dem European Credit Transfer System – und schafft eine solide Basis für Ihre berufliche Weiterentwicklung sowie die spätere Anrechnung an weiterführende Studiengänge wie ein MAS.

Kooperation / Ausbildungspartner
Das CAS wird in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Zug (PH Zug) angeboten; Organisation und Durchführung des CAS sind in Verantwortung des Coachingzentrums.

- Mehr Infos und Anmeldung: https://coachingzentrum.ch/ausbildung/cas-resilienztraining/

- Kostenlose Infoveranstaltung: https://coachingzentrum.ch/veranstaltungen/infoveranstaltungen/
- Kostenloses Beratungsgespräch: https://coachingzentrum.ch/dienstleistungen/kostenloses-beratungsgespraech/

Beginn

10.03.2027

Zum Kalender hinzufügen

Zeit

8:30 - 17:30
Preis
9900 CHF

Adresse

Coachingzentrum
Technopark, Technoparkstrasse 1
8005 Zürich
info@coachingzentrum.ch
coachingzentrum.ch/ausbildung/cas-resilienztraining/

Leitung

Sonja Kupferschmid

Ziel

- Sie stärken Ihre eigene Widerstandsfähigkeit, um den vielfältigen Herausforderungen des Alltags gesundheitsbewusst zu begegnen.
- Sie lernen, Ihre persönlichen Energiequellen zu entdecken und regelmässig anzuzapfen.
- Dadurch entwickeln Sie ein bewussteres Handeln und verantwortungsvollen Umgang mit Ihren Ressourcen.
- Die Teilnehmenden können durch das Training gemeinsam auf vielfältige Weise wachsen.
- Dies führt zu einer erhöhten Arbeitszufriedenheit und gegenseitiger Wertschätzung, was wiederum die Effektivität bei der Zielerreichung steigert.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Stärkung eigener Widerstandskraft und Robustheit
- gezieltes Aktivieren von Ressourcen
- Förderung der Selbstwirksamkeit und lösungsorientierter Umgang mit Herausforderungen
- nachhaltige Stärkung von Teams und Organisationen
- Aneignung einer persönlichen Methoden- und Toolvielfalt als dipl. Resilienztrainer/in CZO®

Inhalt

Modul 1: Resilienz Coach

Entdecken und anwenden

Im ersten Modul starten Sie mit Ihrem persönlichen Entwicklungsprozess. Ihr Trainer und das strukturierte Lehrmittel leiten Sie an, sich praktisch und theoretisch mit verschiedenen Teilbereichen Ihrer eigenen Widerstandskraft zu beschäftigen. Sie machen erste Erfahrungen beim Begleiten von Kundinnen und Kunden, beispielsweise in den Bereichen Achtsamkeit respektive Mindfulness, Stressprävention und Life-Balance. Ihr neu erworbenes Wissen und Ihre gemachten Erfahrungen integrieren Sie fortlaufend in Ihren Prozess. Dadurch stärken Sie Ihre eigene Resilienz, Ihre Reflexionsfähigkeit sowie gelebte Authentizität und schaffen damit wichtige Voraussetzungen, um später als Resilienztrainer:in erfolgreich zu agieren. Als Kompetenznachweis verfassen Sie einen Transferbericht. Darin halten Sie Ihre persönlichen Erkenntnisse fest und reflektieren deren Relevanz für Ihre Tätigkeit als Resilienztrainer:in.

Dauer: 6 Tage

Modul 2: Resilienz CoachPLUS

Entwickeln und umsetzen

Die erworbene Theorie aus dem Modul 1 wird im zweiten Modul durch praxisnahe Simulationen angewandt und verinnerlicht. Sie lernen weitere nützliche, praxisorientierte Tools und Methoden kennen und beginnen, Ihre Rolle als Resilienz Coach zu vertiefen und zu reflektieren. Dabei legen Sie den Fokus auf die Themenbereiche, die Sie besonders ansprechen, um diese in Ihre eigenen Resilienztrainings einfliessen zu lassen. Als Kompetenznachweis setzen sie sich kritisch mit der Fachliteratur auseinander, indem Sie ein Fachreferat halten und ein Exzerpt schreiben.

Dauer: 6 Tage

Modul 3: Resilienztrainer:in

Trainieren und reflektieren

Im dritten Modul lernen Sie Trainingsprogramme im Bereich Resilienz zu konzipieren, zu leiten und zu evaluieren. Dazu ergänzen Sie Ihr Wissen zum Thema Resilienz mit Methodik und Didaktik. Im dritten Modul können Sie zwischen zwei Fachthemen wählen, je nachdem, wo Ihre beruflichen beziehungsweise persönlichen Interessen liegen.

1) Fokus Erwachsene
Sie lernen die methodisch-didaktische Besonderheiten von Resilienztrainings kennen. Sie befassen sich mit der Gruppendynamik und schwierigen Gruppensituationen. Darüber hinaus werten Sie Resilienztrainings aus und entwickeln diese weiter. Dadurch lernen Sie schrittweise, selbstständig Resilienztrainings durchzuführen.

2) Fokus Kinder und Jugendliche
Sie lernen, wie Sie Kinder und Jugendliche mit spezifischen Herausforderungen wie persönlichen Krisen und Mobbing unterstützen können. Durch den Erwerb von Strategien zur Überwindung von Zukunftsängsten sowie der Anwendung logopädagogischer Ansätze erhalten Sie Werkzeuge zur Resilienzförderung von Kindern und Jugendlichen.

Als Kompetenznachweis führen Sie ein Mini-Resilienztraining durch. Nach Abschluss des Moduls 3 erhalten Sie das CZO-Zertifikat «Dipl. Resilienztrainer:in CZO®». Haben Sie alle drei Module inklusive Kompetenznachweise erfolgreich absolviert, erhalten Sie das Zertifikat «CAS Resilienztraining».

Dauer: 4 Tage

Zielgruppe

- Verantwortliche für das Betriebliche Gesundheitsmanagement
- Personen, welche im Bereich der Prävention tätig sind oder es werden wollen, z.B.: Coaches und Supervisor:innen sowie Ausbildungsfachleute
- Personal- und Organisationsentwickler:innen
- Führungskräfte
- HR-Verantwortliche und Personalberater:innen
- Personen aus dem Gesundheitsbereich

Voraussetzungen

Für die Teilnahme am Lehrgang benötigen Sie ein **eidgenössisches Fähigkeitszeugnis** und **mindestens vier Jahre Berufspraxis**. Zudem weisen Sie erste Erfahrungen nach in der Kommunikation, im Human Resources Management, im Bildungswesen oder in der Führung.

Kein Erfahrungsnachweis ist erforderlich, wenn Sie bereits eine Ausbildung in einem der erwähnten Bereiche haben oder mindestens drei Jahre Führungserfahrung. Die Zulassungsvoraussetzungen erfüllen Sie in jedem Fall, wenn Sie über einen eidg. Fachausweis, ein eidg. Diplom, ein Diplom HF, einen Bachelor oder Master verfügen.

Form

Live-Veranstaltungen

Unterrichtssprache

Deutsch

Bemerkungen

Nach Absolvierung der drei Module inklusive Kompetenznachweise verfügen Sie über diesen Abschluss:

- CAS Resilienztraining | 15 ECTS (European Credit Transfer System)
- Dipl. Resilienztrainer:in CZO®

Abschlüsse
CAS Certificate of Advanced Studies
JETZT INFORMIEREN

Klassengrösse

14
Zurück zur Liste

Coachingzentrum (CZO)

062 926 43 93
info@coachingzentrum.ch
www.coachingzentrum.ch
Kontakt speichern

Anfrage

Name *

Institution

E-Mail *

Tel *

Strasse *

PLZ *

Ort *

Nachricht *

```
Betrifft:
CAS Resilienztraining
```

senden

Source URL:https://www.erwachsenenbildung.ch/cas-resilienztraining-0