



# *Ausbildungsprogramm 2022 zum Business-Resilienz-Expert (m/w/d)*

**Zertifizierte und geprüfte Ausbildung mit dem Abschluss  
"Certificate of Advanced Studies" (CAS)**



Business Resilienz-Trainer  
[www.stegingroup.de](http://www.stegingroup.de)

# Geprüfte Ausbildung zur Resilienz-Fachkraft mit Zusatzqualifikation von Coaching, Beratung + Training in Unternehmen

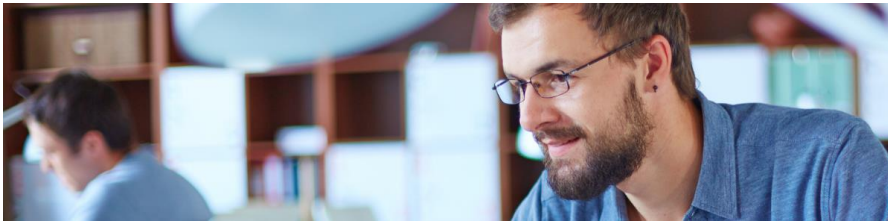
## MOTIVATION

Sie möchten ...

1. ein **Betriebliches Gesundheits-Management** etablieren und wünschen sich einen eigenen - **Resilienz-Experten (m/w/d)** im Unternehmen?
2. einen firmeneigenen „**Resilienz**“-**Experten** ausbilden, der sein Wissen weitergibt und Ihre Mitarbeiter im Umgang mit Stress, Aufbau der Widerstandskraft und für persönliches Gesundheitsmanagement fit macht?

Manager, Führungskräfte, aber auch Mitarbeiter haben heute überdurchschnittliche Anforderungen zu meistern. Damit dies nicht in eine Stress- und Burnout-Spirale mit hohen Arbeitsausfällen führt, sind effiziente, wirkungsvolle Gegenmaßnahmen erforderlich.

*Resilienz\** bedeutet Widerstandskraft und die Fähigkeit, hohe Herausforderungen zu meistern sowie die Fähigkeit zur Wiederherstellung der eigenen Kraft.



Mit unserer Ausbildung zum **Business-Resilienz-Expert** unterstützen wir Sie, sich Kompetenzen hierfür anzueignen um als Trainer:in, Ausbilder:in, und Berater:in individuelle Beratungen, Coachings und Gruppentrainings durchzuführen.

## IHR NUTZEN

Diese Weiterbildung ist als „**Blended Learning**“ konzipiert und überzeugt durch:

- **Online- und Präsenzs Schulungen**
- kleine Gruppen (max. 10 Teilnehmer)
- Zertifizierung: Certificate of Advanced Studies (CAS)
- Digitale Lernhilfen in Form von „**Lern-Nuggets**“ und digitalen Lernmodulen
- individuelle Betreuung durch Online-Sprechstunden

**Als Teilnehmer profitieren Sie** von Ausbildungen mit einem hohen Maß an Professionalität, welche sich durch einen Wechsel von Präsenzzeiten, Online-Lernen und systemischer Lernbegleitung auszeichnen!

## ZIELGRUPPE

Die Ausbildung richtet sich an Fachpersonal des betrieblichen Gesundheitsmanagements sowie Führungskräfte, die als Berater, Coach und Weiterbildner das Thema „Betriebliche Resilienz verbessern“ standort- wie auch länderübergreifend vermitteln möchten.

Als Key-Trainer schulen Sie Mitarbeiter, fördern deren Widerstandskraft, Herausforderungen besser zu meistern sowie die eigene Selbstwirksamkeit zu begreifen.

## METHODEN

Erfahrungs- und handlungsorientiertes Lernen steht im Vordergrund. **Solide Wissensvermittlung** durch:

- Experten-Input & Praxis-Beispiele
- Tutorielle Begleitung mit Übungs-Sequenzen

## PRÜFUNGSLEISTUNG

Am Ende der Ausbildung wird eine **praktische Prüfung** in Form einer Lehrprobe abgelegt. Zudem schreiben Sie eine 25seitige Transferarbeit, die von der Steinbeis-Akademie an der Steinbeis-Hochschule Berlin bewertet wird. Wurde diese erfolgreich bestanden, erhalten Sie das CAS-Zertifikat *“Competence Expert:in für Business-Resilienz”*

## PROJEKTVERANTWORTLICHE



**Henriett Stegink**

Expertin für die Ausbildung von Fachpersonal und "Blended Learning" Konzeptionen.

## TRAINERTEAM



**Rhea Pinkert**

EXPERTIN für Natur-Gesundheit und Ayurveda, seit 18 Jahren mit eigener Praxis. Langjährige Dozentin.

# INHALTE DER AUSBILDUNGSREIHE

## Modul R1: Grundlagen Resilienz, Stress, Burn-out

In diesem Modul lernen Sie das "NEUE Betriebliche Gesundheits-Management" kennen...

- Dynamiken von Stress, Stressfaktoren und Auswege heraus
- Resilienz-Typen unterscheiden, individuelle und typgerechte Lösungswege
- Energiebilanz im Fokus
- ab- und aufbauende Dynamiken erkennen
- Mit der Meisterformel zum Erfolg

## Modul R2: Der Körper und die körperliche Intelligenz

In diesem Modul erhalten Sie Fachwissen zur Unterstützung des Körpers und seiner Selbstregulation

- 5 Säulen der Gesundheit
- Die Selbstregulation des Körpers stärken
- Ernährung und Vitalisierung
- Verbesserung der Arbeitsergonomie
- Präventionskonzepte am Arbeitsplatz

## Modul R3: 5-Schritte-Programm nach Rhea Pinkert

In diesem Modul erhalten Sie Fachwissen zur ganzheitlichen Gesundheit und emotionalen Intelligenz

- Persönliche Ressourcen und eigenes Selbstmanagement fördern
- EQ – Emotionale Kompetenz
- Mentale Kompetenz optimieren
- Persönliches Energiemanagement
- **Coping** – Lösungs- und Bewältigungs-Strategien

## Modul R4: Trainer- und Coaching-Kompetenzen

In diesem Modul lernen Sie die "Effiziente Gestaltung von zielführenden ONLINE-Coachings und Beratungen.

- Grundlagen – Ansprüche – Rahmenbedingungen – Auftragsklärung – Ziele
- Rhetorik, Kommunikationspsychologie und zielorientierte Gesprächsführung
- Transaktionsanalyse - ein effizientes Tool
- Coaching- und Beratungsprozesse planen
- Strategien zur Problem- und Konfliktlösung

## Modul R5: Erfolgreich Resilienz-Trainings umsetzen und leiten

In diesem Modul lernen Sie erfolgreiche Resilienz-Trainings zu konzipieren und zu leiten.

- Bedarfe eines Trainings ermitteln
- Erstellung Konzeption, Aufbau, Rahmenstoffplan für eine 2tägige Trainingsveranstaltung
- Praxistransfer / Evaluationsmethoden
- Sozialmedia & Marketingstrategien
- Umsetzungsplan zum betrieblichen Gesundheitsmanagement

## BLENDED LEARNING KONZEPT

Diese Fach-Ausbildung wird in Präsenz- u. **Onlinephasen** durchgeführt. Zudem erhalten alle Teilnehmer Zugang zu digitalen Lernhilfen und unserer Mediathek.



**AUSBILDUNGSGRUPPE:** Maximal 10 Teilnehmer:innen

## ABSCHLUSS

Zertifikatsvergabe nach schriftlicher und praktischer (Lehrprobe) Prüfung. Die schriftliche und praktische Prüfung wird von der SteginkGroup-Akademie organisiert und durchgeführt.

## TERMINE 2022

Kick OFF	28. April	ONLINE
Modul R1:	03. Mai	ONLINE
Modul R2:	30. Mai	PRÄSENZ
Modul R3:	31. Mai	PRÄSENZ
Modul R4:	29. Jun.	ONLINE
Modul R5:	30. Jun.	PRÄSENZ
Prüfung (*CAS):	N. N.	HYBRID

\*Zertifizierung erfolgt nach bestandener Prüfung

**Investition Lehrgang** \*€ 4.795,- zzgl. MwSt.

\*Module R1 - R5, Für jede weitere Person aus einem Betrieb gewähren wir 25% Rabatt

**\*Prüfungsgebühr** € 390,- zzgl. MwSt.

\*Certificate of Advanced Studies (CAS)

Z U K U N F T   G E S T A L T E N

## Unsere Veranstaltungsorte und Weiterbildungspartner:

**Campus Handwerk**  
**Süd-West Niedersachsen GmbH**  
Beckstraße 19  
49809 Lingen  
Telefon +49 591 97304 -0

**SteginkGroup-Akademie**  
**Gmünder Technologie Zentrum**  
Marie-Curie-Str. 19  
73529 Schwäbisch Gmünd  
Telefon +49 7171 104 679 -0

**Bei Fragen wenden Sie sich bitte an**  
**Henriett Stegink**  
- Ausbildung und Zertifizierung -  
Telefon +49 7171 - 104 679 -0  
h.stegink@stegingroup.de

