



**Stegink***Group*

WEITERBILDUNGSLEHRGANG

# Business- Resilienz- ExpertIn

BERATUNG \* TRAINING \* COACHING \* SERVICE

# Geprüfte Ausbildung zur Resilienz-Fachkraft in Unternehmen - Certificate of Advanced Studies" (CAS)

## 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 Mitarbeitenden im Umgang mit Stress, Aufbau der Widerstandskraft und für persönliches Gesundheitsmanagement fit macht?

Manager, Führungskräfte, aber auch alle Facharbeiter 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, Ausbilder, und Berater individuelle Beratungen, Coachings und Gruppentrainings durchzuführen.

## IHR NUTZEN

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

- **LIVE-Online- und Präsenzschulungen** mit kleinen Gruppen (max. 10 Teilnehmer)
- mögliche 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 Mitarbeitende, fördern deren Widerstandskraft, Herausforderungen besser zu meistern sowie die eigene Selbstwirksamkeit zu greifen.

## METHODEN

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

- Expertinnen-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 für Business-Resilienz”*

## PROJEKTVERANTWORTLICHE



**Henriett Stegink**

## TRAINERTEAM



**Rhea Pinkert**

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

# Lehrgangsinhalte

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

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

- Dynamiken von Stress und Auswege heraus
- Resilienz-Typen erkennen
- Individuelle und typgerechte Lösungswege
- 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 & Mentale Kompetenz
- 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
- 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.

- Erstellung Konzeption, Aufbau, Trainingsveranstaltung
- Praxistransfer / Evaluationsmethoden
- Sozialmedia & Marketingstrategien
- Umsetzungsplan zum betrieblichen Gesundheitsmanagement

## „BLENDED LEARNING“ Ausbildungskonzept

Diese Fach-Ausbildung wird in Präsenz- und Online-Phasen durchgeführt. Zudem erhalten alle Teilnehmer\*innen digitale Lernhilfen aus unserer Mediathek.



**AUSBILDUNGSGRUPPE:** Max. 10 Teilnehmer\*innen

## Hybride Lernumgebung

Wechsel aus **Präsenz- und Online Phasen:**

- Präsenz-Unterricht: 3 Tage Unterricht
- Online-Unterricht: 3 Tage Online Unterricht + 1 Modul Prüfung und Lehrprobe

**Präsenzveranstaltungen:** in den Trainingsräumen der SteginkGroup-Akademie Marie-Curie-Str. 19 73529 Schwäbisch Gmünd

**Onlineveranstaltungen:** in vitro *alternativ* MS-Teams

## ABSCHLUSS

**Praktische Prüfung** in Form einer Lehrprobe, (Beratung, Coachinggespräch oder Kurz-Training).

**Schriftliche Prüfung** in Form einer 25seitigen Transferarbeit, welche von der Steinbeis-Akademie an der Steinbeis-Hochschule Berlin bewertet wird. Wurde beides erfolgreich absolviert, erhalten Sie das CAS-Zertifikat "Competence Expert für Business-Resilienz"

## TERMINE UND KUNDENKONDITIONEN



Alle Informationen zur Schulung hier:



Z U K U N F T   G E S T A L T E N

**Unsere Veranstaltungsorte und Weiterbildungskooperationen:**

**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

