

Resilienz-Coach

Öko-Score:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
[Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.](#)

Die Fortbildung zum Resilienz-Coach schafft eine verlässliche Ansprechperson, die vor Ort mit größtmöglicher Flexibilität für Kurzinterventionen und Mikroberatungen zur Verfügung steht. Im Gegensatz zu einer klassischen Bewegten Pause, bietet das Mentaltraining neben kurzen Entspannungseinheiten auch Raum für die aktive Bearbeitung von Stressbewältigungsmodellen.

Nutzen:

- Inhouse-Expertinnen bzw. -Experten auf dem „kleinen Dienstweg“
- Steigerung der Mentalen Gesundheit durch Resilienz-Trainings

Ablauf:

- Aufbau von Handlungswissen zu den Themen Stress, Resilienz und Stressbewältigung
- Schulung von Anleitungen für mentale Kurzentspannungspausen
- Praktische Übungen, angewandtes Wissen und Tipps für den Alltagstransfer

Umsetzung

- Umsetzung als 2-tätiger Grundkurs (optional ½ tägiger Refresher) oder nach Absprache
- Max. Teilnehmendenzahl: 16 Personen
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

Umsetzung digital

- Webinar über Microsoft Teams; alternativ: Ihre eigene Software für digitale Workshops
- Voraussetzungen: PC mit Tonausgabe und aktuellem Browser, ggf. Webcam und Mikro

Umsetzung Präsenz (optional: hybrid)

- technisches Equipment zur Übertragung wird zusätzlich durch Aktivital gestellt
- Platzbedarf: Bestuhlung für die Teilnehmende, Moderationsmaterial (nach Absprache) sowie Tisch, Beamer und Stromanschluss für den Experten

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org