



Ausbildungsbeschreibung

# Resilienz-Coach

2020/2021

In Freiburg

Start: 06.11.2020



mit

**Marlene Hügler**



Tübinger Akademie  
für Weiterbildung

## Termine und Inhalte der Weiterbildung : Resilienz-Coach RC1.2

Freiburg

<p><b>Modul 1</b> <b>06.-08.11.2020</b></p>	<p><b>Modul 2</b> <b>15.-17.01.2021</b></p>	<p><b>Modul 3</b> <b>19.-21.03.2021</b></p>	<p><b>Modul 4</b> <b>07.-09.05.2021</b></p>
<p>Resilienz-Coaching Phasen im Coaching 7 Säulen: Vom was zum wie? Risiko-Schutzfaktorenmodell NLP Grundannahmen Wahrnehmungskanäle VAKOG Pacing-Leading-Rapport Stress und Resilienz 7 Wege der Resilienz Ressourcenanker Werte und Resilienz Wertefindung Wertepyramide Motivation und Werte Werte und Ziele Zielrahmen</p>	<p>Coaching mit NLP-Formaten Metamodell der Fragen Fragetechniken Coaching: Vorgespräch Erstkontakt, Auftragsklärung Glaubenssätze Wertschöpfendes Feedback 5 Schritte der Resilienz/Lernen aus Krisen Umgang mit Veränderungen Umsetzungsblockaden Antreiber Grundbedürfnisse und Neubewertung Klopfen/EFT</p>	<p>Beziehungsdynamik zwischen Coach und Coachee Coach-State Formate + Methoden im Resilienzcoaching Resilienz und Flow Resilienz und Kohärenz Resilienz und Emotionen Ressourcenarbeit Resilienz und Achtsamkeit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen Glücksressourcen</p>	<p>Übungen zur Selbstwahrnehmung Fragen und Antworten zu den Coaching-Interventionen Resilienz Themen Marketing Persönliches Coachingprofil Live Coachings mit persönlichem Feedback Evaluation und Feedbackrunde Ausblick Verleihung der Zertifikate Abschluss</p>

Die Termine und Themen können sich ändern



# Informationen zur Resilienz-Coach-Ausbildung

Resilienz beschreibt die Widerstandsfähigkeit gegen Stress und die Flexibilität im Umgang mit Stress.

Immer mehr Menschen kommen an ihre körperlichen und psychischen Grenzen. Sie suchen Unterstützung und wirksame Methoden, mit denen sie ihre Herausforderungen meistern können.

Mit der erworbenen Kompetenz als Resilienz-Coach unterstützen Sie Menschen dabei, belastende Lebenssituationen und erhöhtes Stressaufkommen zu bewältigen.

Sie verstehen es, Menschen in Akutsituationen zu stabilisieren und sie wieder in ihre Kraft zu führen, damit sie mit gestärkten Ressourcen weiter gehen können.

In der Ausbildung erlernen Sie außerdem NLP-Coaching-Techniken nach dem lösungs- und ressourcenorientierten Ansatz, sowie Reflexion von Denk- und Verhaltensmustern.

In 4 x 3 Tagen erleben Sie Resilienz auf den Ebenen Denken, Fühlen und Handeln. Sie lernen vielfältige Methoden und Techniken zur Förderung von Resilienz kennen. Das Ziel ist, Gesundheit und innere Balance in Einklang zu bringen. Die Unterrichtseinheiten bestehen aus umfassenden, praxisnahen Inputs sowie Instrumenten zur Selbstreflexion und Wahrnehmungsübungen. Sie vertiefen das Erlernte durch praktische Übungen der verschiedenen Tools.

## Ihr Nutzen:

- Sie können Ihre Klienten durch Empathie, Gesprächsführung und Fragestellung individuell unterstützen.
- Sie nehmen positiv Einfluss darauf, dass Menschen ihre inneren Kräfte aktivieren können.
- Sie stärken Ihre eigene Resilienz, um authentisch arbeiten zu können.
- Sie investieren in Ihre berufliche und persönliche Zukunft.



## Zielgruppen

Die Ausbildung richtet sich zunächst an alle Resilienzberater, die diese Weiterbildung bei der Tübinger Akademie für Weiterbildung absolviert haben.

Interessierte mit anderen Weiterbildungen im Bereich der Resilienz wenden sich bitte an uns, damit wir gemeinsam überprüfen können, ob der Aufbau zum Resilienzcoach passt.

**Tübinger Akademie für Weiterbildung**  
**Friedrichstraße 7**  
**72138 Tübingen - Kirchentellinsfurt**  
**Tel.: 07121 600 131**  
**E-Mail: [info@tuebinger-akademie.de](mailto:info@tuebinger-akademie.de)**



## Fördermöglichkeiten

### Aktuell: Die ESF-Förderung gibt es zum letzten Mal!

Alle unsere Ausbildungen im Gesundheitsbereich sind wieder aus dem Europäischen Sozialfond gefördert und richten sich ganz besonders an:

- Unternehmer/innen, Freiberufler, Existenzgründer, Gründungswillige
- Wiedereinsteiger/innen nach der Familienphase
- Ausbilder/innen, Trainerinnen, Beraterinnen
- Und Angestellte

### Für alle gilt: Wohn- oder Beschäftigungsort muss in Baden-Württemberg sein.

Teilnehmer bis 49 Jahre bekommen 30%, ab 50 Jahre bekommen Sie 50% der Seminar-gebühren ersetzt. Nicht förderfähig sind Beschäftigte von Einrichtungen, die zu mehr als 50% aus öffentlichen Mitteln getragen werden.



GEFÖRDERT VOM MINISTERIUM FÜR SOZIALES  
UND INTEGRATION BADEN-WÜRTTEMBERG  
AUS MITTELN DES EUROPÄISCHEN SOZIALFONDS



EUROPÄISCHE UNION

### Aktuell: Bildungszeit in Baden-Württemberg

Die Tübinger Akademie für Weiterbildung ist als Bildungsträger vom Land Baden-Württemberg anerkannt.

Am 1. Juli 2015 ist das Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) in Kraft getreten. Damit haben Beschäftigte in Baden-Württemberg einen Anspruch auf bis zu **fünf Tage Bildungsurlaub** pro Jahr. Die Freistellung erfolgt unter Fortzahlung des Arbeitsentgeltes.

### Wer kann Bildungszeit nehmen?

Der Anspruch auf Bildungszeit besteht für alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, Auszubildende sowie für Studierende der Dualen Hochschulen und für Beamtinnen und Beamte, Richterinnen und Richter.

Die Bildungszeit kann auch für die Ausbildung zum Resilienzcoach genutzt werden für alle Freitage oder Samstage, an denen normalerweise gearbeitet wird.

## Ihre Referentin



### Marlene Hügler

Gesundheitscoach, Resilienz-Coach, Resilienz-Trainerin, Stressmanagement-Trainerin und Betriebliche Gesundheitsmanagerin. Seit vielen Jahren ist sie als Stress-Resilienz-Trainerin in Unternehmen tätig und bringt einen großen Erfahrungsschatz im Resilienz- und Gesundheitscoaching aus der eigenen Praxis mit. Ihre Berufung ist, Menschen in ihrer Resilienzförderung zu unterstützen, um damit ein gesundes und erfülltes Leben führen zu können. Die Grundlage dafür stammt aus ihrer langjährigen beruflichen Tätigkeit im medizinischen Bereich.



# Fakten zur Ausbildung

## Abschluss und Zertifizierung

Die Teilnehmer/innen erhalten bei erfolgreichem Abschluss der Weiterbildung das Zertifikat: **Resilienz-Coach der Tübinger Akademie für Weiterbildung**

Voraussetzungen dafür sind:

- Die regelmäßige Teilnahme an den Kurseinheiten (max. 10% Fehlzeiten, sonst muss nachgeholt werden)
- Die regelmäßig besuchten Treffen in Übungsgruppen (dokumentiert mit Formular)
- Praxisprojekt: Die Durchführung von Coaching-Einheiten und einer Gruppenaktivität und deren Dokumentation in Berichtsform
- Die erfolgreiche Teilnahme an der Abschlussprüfung (praktische Demo)

## Zeitlicher Umfang

Die Weiterbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von einem halben Jahr und umfasst 12 Seminartage mit 4 Seminarmodulen (4 x 3 Tage, ca. alle 6 Wochen am Wochenende). Außerdem kommen noch regionale Übungsgruppen und ein begleitendes Praxisprojekt sowie Einzelcoachings dazu.

## Seminarzeiten/Termine

Anreise bis 9.30, Beginn am ersten Tag des ersten Moduls ist 10 Uhr, an den darauffolgenden Tagen und Modulen **immer um 9 Uhr**, Ende ca. 18.00

Der letzte Seminartag jedes Moduls endet jeweils um **17 Uhr**.

## Beginn der Weiterbildung:

Start am 06. Nov. 2020, weitere Termine in der Seminarübersicht (siehe Seite 2).

## Kosten

Ausbildungskosten: 2280 €, entweder als Gesamtbetrag oder in 4 Raten à 570 €.

**Bei einer ESF-Förderung werden die Raten entsprechend gekürzt und von uns abgebucht.** In den Ausbildungskosten sind die ausführlichen Teilnehmer-Unterlagen enthalten. Es werden keine zusätzlichen Prüfungsgebühren erhoben.

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt in schriftlicher Form bei der Akademie für Weiterbildung.

Anmeldung/Vertrag im Anhang.

## Veranstaltungsort

Die Seminareinheiten finden statt in den Räumen des Zentrums für Alexandertechnik, kurz ZAYT, in der Marienstr. 8., Freiburg Mitte. [www.zayt.de](http://www.zayt.de)

## Wegbeschreibung:

Am Hauptbahnhof Rolltreppe hoch zur Straßenbahnbrücke, Richtung Innenstadt **Linien 3, 4 und 5** bis Holzmarkt. Ab dort zu Fuß in der Wallstraße bis zur Marienstraße gehen, rechts einbiegen bis Hausnummer 8.

Oder ab Hauptbahnhof mit **Tramlinie 1** bis Oberlinden, dann durch das Schwabentor rechts am Schwabentorring bis zur Wallstraße gehen, dann rechts einbiegen, bis linkerhand die Marienstraße kommt.



## ANMELDUNG und AUSBILDUNGSVERTRAG

Tübinger Akademie für Weiterbildung: **Resilienz-Coach RC 1**

**Zeitraum:** 06. November 2020 bis zum 09. Mai 2021  
**Zertifizierter Abschluss:** Resilienz-Coach  
**Ausbildungsgebühren:** 2280.-€, zahlbar als Gesamtbetrag oder in 4 Raten  
 1. Rate: bei Vertragsabschluss    2. Rate: 01.11.2020    3. Rate: 01.03.2020    4. Rate: 01.05.2021

**Bei einer ESF-Förderung verringern sich die Raten prozentual um 30% oder 50%.  
 Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und die Rechnung.**  
 Die Ausbildungsgebühren umfassen folgende Leistungen: Trainingstage und Seminarunterlagen

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_  
 Straße: \_\_\_\_\_ PLZ, Ort: \_\_\_\_\_  
 Tel./Fax: \_\_\_\_\_ Geb. am: \_\_\_\_\_  
 Mobil: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Der Vertrag wird mit Zusendung einer Anmeldebestätigung wirksam.  
**Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Tübinger Akademie werden anerkannt.**

Ort, Datum

Unterschrift: Teilnehmer/in

**Abbuchungserklärung: Notwendig bei einer ESF Förderung**

Ich bin mit der Abbuchung  des Gesamtbetrages  der fälligen Rate  
 von meinem Konto durch die Tübinger Akademie für Weiterbildung einverstanden.

Bankverbindung: \_\_\_\_\_  
 IBAN: \_\_\_\_\_  
 BIC: \_\_\_\_\_

Unterschrift Teilnehmer/in: \_\_\_\_\_

**Alternativ:** Ich überweise die Ausbildungsgebühr  
 als Gesamtbetrag     zur Fälligkeit der Raten unter Angabe der Kursnummer

**RC 1 + Ratennr.** auf das Konto der Tübinger Akademie für Weiterbildung.  
 Kontoverbindung: **KSK Tübingen,**  
**IBAN: DE22 6415 0020 0002 0323 82, BIC: SOLADES1TUB**

Angaben nur für statistische Zwecke

Abgeschlossene Berufsausbildung: \_\_\_\_\_  
 Derzeitige Berufstätigkeit als: \_\_\_\_\_

**Wie sind Sie auf unser Bildungsangebot aufmerksam geworden?**

*Zutreffendes bitte ankreuzen und wenn möglich, genauer bezeichnen, danke!*

Internet     Anzeige/Medienberichte (Wo?)     Empfehlung (Wer?)     Sonstiges (Was?)

**Bitte unterschrieben senden oder mailen an: [info@tuebinger-akademie.de](mailto:info@tuebinger-akademie.de)**  
 Tübinger Akademie für Weiterbildung, Friedrichstr. 7, 72138 Kirchentellinsfurt



## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

### 1. Zustandekommen und Durchführung des Vertrages

- 1.1. Der Vertrag kommt mit Zugang der Anmeldebestätigung zustande.
- 1.2. Bei Einreichung eines Bildungsgutscheins erfolgt eine Kostenübernahme durch die Agentur für Arbeit bzw. dem betreffenden regionalen Jobcenter nach Maßgabe der AZAV-Richtlinien. Die übernommenen Kosten enthalten: Die Maßnahmenkosten in Form von Kursgebühren, Lehr- und Lernmittel.
- 1.3. Die Durchführung der Bildungsmaßnahme ist an eine Teilnehmermindestzahl gebunden. Bei zu geringer Teilnehmerzahl oder aus wichtigem Grund kann die Bildungsmaßnahme verschoben oder abgesagt werden.
- 1.4. Bei einer Verschiebung gemäß 1.3. kann der/die Teilnehmer/in von dem Vertrag innerhalb einer Frist von 14 Tagen nach Mitteilung zurücktreten. In diesem Fall und bei Absage werden bereits bezahlte Gebühren zurückerstattet.
- 1.5. Die Tübinger Akademie für Weiterbildung behält sich vor, eine Änderung der Kurszeiten und/oder des Kursortes vorzunehmen, soweit dies aus organisatorischen Gründen erforderlich ist.
- 1.6. Modularer Einstieg: Nach Absprache mit der Kursleitung ist der Einstieg in die laufende Ausbildung möglich. Die versäumten Kurseinheiten müssen nachgeholt werden.

### 2. Haftung

- 2.1. Die Teilnahme an den Kurseinheiten erfolgt auf eigene Verantwortung.
- 2.2. Die Teilnahme an den Kurseinheiten erfolgt aus reinen Schulungszwecken. Sie ersetzt keine medizinische oder andere therapeutische Behandlung.
- 2.3. Die Tübinger Akademie haftet für von ihr sowie ihren Erfüllungsgehilfen vorsätzlich oder grob fahrlässig verursachten Schäden. Unberührt davon bleibt die Haftung für die Verletzung des Lebens, des Körpers und der Gesundheit und aus dem Produkthaftungsgesetz. Bei leichter Fahrlässigkeit haftet die Tübinger Akademie oder ihre Erfüllungsgehilfen nur soweit sie eine wesentliche Vertragspflicht (Kardinalpflicht) verletzt haben. Die Haftung ist bei Sach- und Vermögensschäden in jedem Fall auf den im Zeitpunkt des Vertragsschlusses vertragstypischen und vorhersehbaren Schaden beschränkt.

### 3. Zahlungsmodalität

- 3.1. Die Teilnahmegebühr kann in Raten entrichtet werden. Höhe und Zahlungsfristen ergeben sich aus der Anmeldebestätigung. Die Raten sind zu überweisen oder werden nach Abbuchungserklärung (bei ESF) von der Tübinger Akademie für Weiterbildung abgebucht.
- 3.2. Bei Zahlungsverzug von mehr als zwei Wochen werden Verzugszinsen in Höhe von 5% über dem jeweiligen Basiszinssatz berechnet.
- 3.3. Werden aufgrund von Änderungen der Konto-Daten oder der Adress-Daten Abbuchungen oder postalische Zustellungen zurückgewiesen, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 15,00 € erhoben.
- 3.4. Die im Seminarpreis eingeschlossenen Leistungen werden in den Ausbildungsbeschreibungen aufgeführt. Darüber hinaus gehende Sonderleistungen (wie z.B. zusätzliche Zertifikate, Rechnungen etc.) sind kostenpflichtig.
- 3.5. Die Förderung durch Mittel aus dem ESF entfällt bei vorzeitigem Abbruch der Weiterbildung. Die bis dahin angefallenen Kursgebühren sind in diesem Fall in voller Höhe zu bezahlen und werden nachberechnet.
- 3.6. Im Falle des Ausschlusses einer Teilnehmer\*in durch die Tübinger Akademie für Weiterbildung werden bereits bezahlte Gebühren für noch nicht stattgefundene Einheiten zurückerstattet.

### 4. Widerruf von Verbraucherverträgen

Als Verbraucher (§ 13 BGB) haben Sie das Recht, den Vertrag innerhalb von 14 Tagen zu widerrufen, wenn dieser unter der alleinigen Verwendung von Fernkommunikationsmitteln zustande gekommen ist.

#### Widerrufsbelehrung

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.



Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Tübinger Akademie für Weiterbildung, Friedrichstraße 7, 72138 Kirchentellinsfurt, Telefon 07121/600031, Telefax 07121/908360 Emailadresse: [info@tuebinger-akademie.de](mailto:info@tuebinger-akademie.de)) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder Email) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zu Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

### **Folgen des Widerrufs**

Wenn Sie den Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben unverzüglich und spätestens vierzehn Tage ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas Anderes vereinbart. In keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu diesem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

### **Muster: Widerrufsformular für den Verbraucher**

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.

Tübinger Akademie für Weiterbildung  
Friedrichstraße 7, 72138 Kirchentellinsfurt  
Per Email: [info@tuebinger-akademie.de](mailto:info@tuebinger-akademie.de)

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (\*) den von mir/uns (\*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Dienstleistung(en) (\*):

Kursbezeichnung(en):

Bestellt am:

Name des/der Teilnehmer(s):

Anschrift des/der Teilnehmer(s):

Datum:

Unterschrift (nur bei Mitteilung auf Papier):

Sie können Ihren Widerruf wahlweise per Post oder per E-Mail oder per Telefax an uns mit Hilfe dieses Formulars versenden

(\*) Unzutreffendes streichen

## **5. Kündigung/Rücktritt**

- 5.1. Bei einer Förderung über Bildungsgutschein kann der Vertrag bei Aufnahme einer sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung und Rücktritt des Kostenträgers kostenfrei fristlos gekündigt werden.
- 5.2. Die Tübinger Akademie für Weiterbildung behält sich vor, auch während der laufenden Ausbildung, Teilnehmer/innen - aus wichtigem Grund (u.a. vgl. Haftung 2.2) - von der Ausbildung auszuschießen.

## **6. Rechte an Lehrgangunterlagen**

Die Tübinger Akademie für Weiterbildung behält sich alle Rechte an den Seminarunterlagen und der Schulungssoftware vor. Ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Tübinger Akademie für Weiterbildung ist jegliche Form der Vervielfältigung/Reproduktion oder Speicherung auf elektronischen oder sonstigen Medien von Lehrgangunterlagen untersagt.

## **7. Kundendaten**

- 7.1. Die von den Teilnehmern/innen mitgeteilten Daten werden ausschließlich zur Erfüllung des Vertrages verwendet. Eine Weitergabe der Daten erfolgt an Dritte soweit dies zur Vertragserfüllung notwendig ist (Name, Adresse, evtl. Telefonnummer an die Tagungshotels). Bei einer ESF-Förderung werden auch die Daten aus dem statistischen Erhebungsbogen weitergegeben, aber ohne Namen mit einer individualisierten Kodierung.
- 7.2. Zur Abwicklung von Zahlungen werden die Zahlungsdaten ggfs. an die Hausbank der Tübinger Akademie für Weiterbildung weitergegeben. Die schutzwürdigen Belange der Teilnehmer/innen werden gemäß den gesetzlichen Bestimmungen berücksichtigt. Eine Weitergabe an sonstige Dritte erfolgt nicht. Zum Zweck der Kreditprüfung wird ggf. ein Datenaustausch mit Kreditprüfungsinstituten vorgenommen.
- 7.3. Der Vertragstext wird auf dem internen System der Tübinger Akademie für Weiterbildung gespeichert.

## **8. Schlussbestimmung**

Sollte eine Bestimmung dieser allgemeinen Vertragsbedingungen unwirksam sein oder werden, so berührt dies die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht.