

# Weiterbildung zur/m Resilienzberater/in

## Referentin: Marlene Hügler

Gesundheit ist ein Thema, das immer mehr Menschen und Unternehmen umtreibt. Steigende Belastungen und vielfältige Stressquellen werfen die Frage auf, was eigentlich wirklich hilft, um gesund zu bleiben. Resilienz ist eine Antwort darauf. Wissenschaftliche Forschungen im Rahmen von Langzeitstudien in den letzten 40 Jahren haben herausgefunden, dass es etwa ein Drittel der Menschen schafft, Krisen und widrige Lebensumstände gut zu überstehen, daraus zu lernen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Umgangssprachlich nennt man solche Menschen „Stehaufmännchen“, diejenigen, die sich nicht unterkriegen lassen. Und genau dieses Phänomen wird heute der Resilienz zugeschrieben. Resilienz ist also eine seelische Widerstandskraft, die von Mensch zu Mensch unterschiedliche Fähigkeit beschreibt, mit Druck, mit Veränderungen, Ungewissheit und Rückschlägen im Leben umzugehen. Es handelt sich somit um eine mentale Fähigkeit, die umgangssprachlich mit psychologischer Widerstandsfähigkeit übersetzt werden kann. Resilienz kann gezielt gefördert und trainiert werden. Aus diesem Grund ist die Weiterbildung zum Resilienz-Berater eine sinnvolle Investition in die eigene Resilienz und bietet gleichzeitig die Chance, andere Menschen dabei zu unterstützen, ihre Resilienz zu entwickeln. Die zukunftssträchtige Ausbildung bietet verschiedenste Methoden zur Resilienz Förderung, Gesundheitsförderung und Stressbewältigung.



### Als Resilienzberater/in:

- Begleiten Sie Menschen mit Stress und Herausforderungen besser umzugehen und eine gesunde Balance im Leben zu finden.
- Unterstützen Sie Ihre Klienten dabei, sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden, neue Handlungs- und Denkweisen auszuprobieren, Werte zu entdecken und resilienzfördernde Ziele zu entwickeln.
- Bieten Sie Vorträge und Beratungen zur Resilienzförderung an, z.B. im Rahmen des BGM an Gesundheitstagen in Unternehmen.

### Voraussetzungen:

Lebenserfahrung, Einfühlungsvermögen, Erfahrung und Freude am Umgang mit Menschen, Fähigkeit zur Selbstreflexion.

### Abschluss:

Zertifikat Resilienzberater/in, Praktische Kompetenzüberprüfung

## Zielgruppen

- Für alle, die Ihre eigene Resilienz stärken wollen und / oder ihr berufliches Standbein erweitern möchten,
- Gesundheitsberater und Gesundheits-Coaches,
- Arzthelferinnen, Krankenschwestern und –Pfleger,
- Heilpraktiker, Hebammen,
- Therapeuten, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten
- Coaches und Trainer/innen,
- Sozialarbeiter und Seelsorger/innen,
- Sportlehrer, Übungsleiter/innen, Sporttherapeuten, Fitnesstrainer

## Inhalte:

- Hintergründe, Zusammenhänge und Auswirkungen von Resilienz
- 7 Faktoren der Resilienzförderung: Akzeptanz, Optimismus, Lösungsorientierung, Selbstverantwortung, Selbstregulation, Beziehungen, Zukunftsplanung
- Reflexion der eigenen Resilienz
- Ressourcen entdecken und fördern
- Stressbewältigung und Burnout Prävention
- Gesundheit/Salutogenese
- Die Krise als Herausforderung
- Werte und Sinnhaftigkeit
- Kommunikation/Gesprächstechniken
- Entschleunigung
- Achtsamkeit und Entspannung

## Termine:

**6 Tage Ausbildung vom 17.05.2020 – 22.05.2020**

Am ersten Tag Start um 14 Uhr, an allen anderen Tagen jeweils von 9.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr, am letzten Tag Ende um 14 Uhr.

## Ort:

**Zeppelin Haus am Bodensee  
Ziegelstraße 5, 88048 Friedrichshafen**



## Kosten:

**1078 €** + zuzüglich Unterkunft und Verpflegung, im Haus sind Zimmer reserviert

## Arbeitsweise

Wir arbeiten mit verschiedenen Methoden: von Einzelarbeit, Paar- und Gruppenarbeiten, Inputs sowie Diskussionen und Reflektionen im Plenum, verschiedene Entspannungstechniken, Bewegungsmediation, Achtsamkeitstraining, Ressourcenförderung, Übungen aus dem NLP und Hui Chun Gong

## Fördermöglichkeiten:

Das Seminar wird über den Europäischen Sozialfond einkommens-unabhängig gefördert. Sie bekommen bis zu 50% Ermäßigung auf den Seminarpreis, wenn Sie in Baden-Württemberg Wohnen und/ oder Arbeiten und nicht beschäftigt sind bei Bund, Ländern oder kommunalen Gebietskörperschaften. Ausnahme: Beschäftigte von rechtlich selbständigen Unternehmen, die aus Mitteln der öffentlichen Hand getragen werden, sind förderfähig.



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



**Wir beraten Sie gerne persönlich! Telefon: 07121 600131**



**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 aus dem Resilienz- und Gesundheitscoaching 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.

Die Tübinger Akademie für Weiterbildung ist nach AZAV und nach DIN ISO 9001:2015 zertifiziert.





## 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. Bei einer Förderung durch die Bundesagentur für Arbeit werden von Teilnehmerseite eventuell bereits bezahlte Raten zurückerstattet, sobald Beiträge in entsprechender Höhe von der Bundesagentur für Arbeit eingegangen sind.
- 3.6. 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.
- 3.7. Im Falle des Ausschlusses eines/einer Teilnehmers/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 auszuschließen.

## 6. Rechte an Lehrgangsunterlagen

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 Lehrgangsunterlagen untersagt.

## 7. Kundendaten

- 7.1. Die von den Teilnehmer/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.