



Praxis für Systemische Therapie und Naturheilkunde

Kim Saskia Heckens
· HEILPRAKTIKERIN ·

6-täg. Fortbildung zum Resilienztrainer

Anerkannt als Bildungsfreistellungsveranstaltung nach dem WBG Schleswig-Holst. (Bildungsurlaub) – andere Bundesländer werden auf Anfrage beantragt

Resilienztraining – Ganzheitliche Stressbewältigung

- *Burn-Out-Prävention*
- *Wege aus dem Burn-Out*
- *Streß-Folgeerkrankungen*
- *Trauma & Resilienz*

Die 6-tägige Ausbildung zum Resilienztrainer ermöglicht nach Abschluß ein eigenständiges Anbieten von Resilienztrainings in Gruppen- & Einzelarbeit.

In einer Gruppe mit max. 12 Teilnehmern werden die verschiedenen Resilienzfaktoren in Theorie und Praxis erarbeitet. Dabei ist in dieser Fortbildung ein wesentlicher Anteil das Thema Bindung & Beziehungen und Umgang mit zwischenmenschlichen Konflikten, die in der heutigen Zeit sehr in den Vordergrund geraten sind. Ebenfalls dem Thema Trauma, Traumafolgen und Auswirkungen auf unsere Resilienz sind dein wichtiger Anteil gewidmet.

Viele praktische Übungen und Selbsterfahrungsmöglichkeiten werden individuell in den Unterricht eingebaut. Ein ausführliches Skript und Arbeitsblätter für die Arbeit in eigenen späteren Trainings wird an die Teilnehmer ausgegeben.

Inhalte des Resilienztrainings:

- *Was ist Streß? und Welche Auswirkungen hat Streß auf unsere Gesundheit?*
- *Resilienzfaktoren*
- *Bindung & Resilienz*
- *Trauma, Stress & Resilienz*
- *Ressourcenarbeit*
- *Gefühle, Emotionen & Grundbedürfnisse*
- *Verantwortung & Grenzen*
- *Streß & Körper*
- *Streß & Schlaf*

Seminarzeiten

01. - 06. Oktober 2018

Montag 10 h - Samstag 18 h

Kosten

720 € bei Anmeldung bis zum 06. August 2018

820 € bei Anmeldung nach dem 06. August 2018

Seminarort

„Lebensraum“ Österstraße 39 in 25704 Meldorf

Ansprechpartner

Kim Saskia Heckens

Österstraße 39, 25704 Meldorf

E-Mail info@naturheilpraxis-heckens.de



Praxis für Systemische Therapie und Naturheilkunde

Kim Saskia Heckens

· HEILPRAKTIKERIN ·

6-tägige Ausbildung 2018

Ausbildung zum Resilienztrainer

Resilienztraining – Ganzheitliche Stressbewältigung

Inhalt & Gliederung

- | | |
|-------------------|--|
| Montag | Schritt 1 - Was ist Resilienz?
Resilienz- die mentale Widerstandsfähigkeit, Resilienz-
Faktoren, Resilienzfragebogen, Lernen & Verlernen von Resilienz |
| | Schritt 2 - Was ist Stress?
Was ist stressig? Trauma & Stress, „Stresstoleranz-Fenster“, Positiver &
negativer Stress |
| Dienstag | Schritt 3 - Ressourcen & Entspannung
Ressourcen als Säulen der Gesundheit, Ressourcenanalyse |
| | Schritt 4 - Stress & Körper
Wirkungen & Auswirkungen von Stress auf den Körper, Wie denken und fühlen
unsere Organe? |
| Mittwoch | Schritt 5 - Gefühle & Emotion
Grundvoraussetzung für eine gesunde Psyche, Konsistenztheorie, unsere
Grundbedürfnisse, Der biologische Sinn unser Gefühle |
| | Schritt 6 - Grenzen & Freiraum
Freiraum entwickeln, Ungesunde Grenzen erkennen - Gesunde Grenzen setze |
| Donnerstag | Schritt 7 - Konflikte & Kommunikation
Was ist ein Konflikt? Konfliktbewältigung auf Kommunikationsebene
Wie lernen ich meine Bedürfnisse und Gefühle zu kommunizieren |
| | Schritt 8 - Vermeidung & erlernte Hilflosigkeit
Warum Vermeidung scheinbar gut tut, Trauma, Depression & erlernte
Hilflosigkeit |
| Freitag | Schritt 9 - Annehmen & Loslassen
Loslassen, bewusst herbeigeführte Dissoziation, Selbstakzeptanz &
Selbstannahme |
| | Schritt 10 - Umgang mit (Selbst-) Verantwortung
Schuld oder Verantwortung, Mehr Selbst als Verantwortung, Schuld ist kein
Gefühl |
| Samstag | Schritt 11 - Entspannung & Schlaf
Teufelskreis Schlaf, Schlafphysiologie & -pathologie, Schlaf-
Fragebogen, Von Eulen & Lerchen, Schlafhygiene..... |
| | Schritt 12 - Glaubenssysteme & Verhaltensstrategien
Gefangen in erlernten Glaubensmustern und -sätzen, Klopftechniken zum
Ablösen von Glaubenssätzen |

Jeder Schritt wird in Theorie & Praxis vermittelt in Form von Theorieeinheiten, Fragebögen und passenden Übungen für Einzel- und Gruppensettings.



Praxis für Systemische Therapie und Naturheilkunde

Kim Saskia Heckens

· HEILPRAKTIKERIN ·

6-tägige Ausbildung 2018

Ausbildung zum Resilienztrainer

Anerkannt als Bildungsfreistellungsveranstaltung nach dem WBG Schleswig-Holst. (Bildungsurlaub) – andere Bundesländer werden auf Anfrage beantragt

Resilienztraining – Ganzheitliche Stressbewältigung

Ein 12-Schritte-Programm zu innerer Ruhe, Gesundheit & Zufriedenheit

1. Inhalte der Fortbildung

Rsilienzfaktoren, Stressbewältigung, Burn-Out, Ressourcen, Konfliktbewältigung, Selbstakzeptanz

2. Umfang der Fortbildung & Termine

Die Fortbildung findet in einem **Zeitraum von 6 Tagen – Montag- Samstag) von jeweils 10 – 18 h statt**
In diesem Rahmen werden theoretische Grundlagen und zahlreiche praktische Vorgehensweisen rund um das Thema Resilienz, Stressbewältigung und Burn-Out vermittelt.

2018

Schritt 1	-	Was ist Resilienz?
Schritt 2	-	Was ist Stress?
Schritt 3	-	Ressourcen & Entspannung
Schritt 4	-	Stress & Körper
Schritt 5	-	Gefühle & Emotion
Schritt 6	-	Grenzen & Freiraum
Schritt 7	-	Konflikte & Kommunikation
Schritt 8	-	Vermeidung & erlernte Hilflosigkeit
Schritt 9	-	Annehmen & Loslassen
Schritt 10	-	Umgang mit (Selbst-) Verantwortung
Schritt 11	-	Entspannung & Schlaf
Schritt 12	-	Glaubenssysteme & Verhaltensstrategien

Nähere Infos siehe „Inhalte & Gliederung“

3. Kosten & Gebühren der Weiterbildung

Die Kosten der Weiterbildung sind wie folgt zahlbar:

- Als **einmalige Summe** im Voraus in Höhe von **720 €** bei Anmeldung bis zum 06. August 2018
- Als **einmalige Summe** im Voraus in Höhe von **820 €** bei Anmeldung nach dem 06. August 2018
- **Ratenzahlung** auf Anfrage

Die Seminargebühr ist nach Erhalt der Rechnung, spätestens 2 Wochen vor Beginn der Veranstaltung, zu zahlen.

Die Seminargebühr versteht sich ohne Mahlzeiten – Wasser, Tee & Kaffee für die Pausen steht kostenlos während der gesamten Seminarzeit zur Verfügung.

4. Seminarort & Anreise

Die Module finden im Seminarraum „**Lebensraum**“ in der Österstraße 39, **25704 Meldorf** statt. Die Anreise der Teilnehmer erfolgt eigenverantwortlich und auf eigene Kosten.

Anreise mit dem PKW: Von Norden und Süden über die BAB 23 Abfahrt Albersdorf/Meldorf. Von dort sind es 12 km bis zum Seminarort, bzw. etwa 10 min Autofahrt über Bargaßtedt und Nindorf. Oder von Süden kommend BAB 23 Abfahrt Schafstedt. Von dort sind es etwa 15 km und 15 min Fahrzeit.

Anreise mit der Bahn: Der nächste Bahnhof ist „Meldorf“. Von dort sind es etwa 5 – 10 Gehminuten zum Seminarraum.

Eine **Liste mit Unterkünften** oder Hotels kann bei der Leitung erfragt werden

5. Teilnahmebedingungen

Vorkenntnisse in einem therapeutischen oder sozialen Beruf können hilfreich sein, sind aber nicht zwingend erforderlich. Die Weiterbildung kann auch als Vorbereitung auf eine therapeutische, soziale oder beratende Tätigkeit genutzt werden, ersetzt aber eine Grundausbildung nicht. Eine normale körperliche, geistige und psychische Belastbarkeit ist Voraussetzung für eine Teilnahme.

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Bei Übungen mit Selbsterfahrungscharakter sollte der Teilnehmer in der Lage sein, eigene Grenzen zu erkennen und diese zu wahren.

Eine Haftung für gesundheitliche Schäden durch die Veranstalterin / Referentin ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt und besteht im Übrigen nicht. Der Teilnehmer ist informiert über die Kontraindikation dieses Kurses bei Vorliegen psychischer Störungen, unerkannter oder auch nicht erkennbarer Art. Als Teilnehmer bin ich verpflichtet die Seminarleitung über medikamentöse Behandlung, aktuelle oder frühere psychische Erkrankungen und stationäre Aufenthalte zu informieren.

Die Leitung / Referentin ist berechtigt, Teilnehmer in besonderen Fällen, z.B. Zahlungsverzug oder Störung der Veranstaltung und des Betriebsablaufs, von der weiteren Teilnahme auszuschließen. Anspruch auf Zahlungserstattung bzw. Rückerstattung besteht in diesem Falle nicht.

6. Anmeldung

Die Anmeldung ist **verbindlich** und obliegt den u.a. Rücktrittsbedingungen. Anmeldung bitte bis **03. September 2018** in schriftlicher Form eines Anmeldeformulars (bei der Leitung erhältlich). Erst ein von der Leitung gegengezeichneter Vertrag gilt als verbindlich.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung und Rechnung.

7. Leitung

Die Leitung der Fortbildung erfolgt durch die Anbieterin selbst.

8. Rücktritt, Widerrufsrecht & Erstattung

Die Anmeldung kann innerhalb von 14 Tagen nach Anmeldung ohne Angabe von Gründen widerrufen werden. Der Widerruf muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail...) an die Adresse der Leitung erfolgen. Das Widerrufsrecht erlischt, wenn die 14-tägige Frist in den Weiterbildungszeitraum fällt und/oder das Weiterbildungsangebot bereits teilweise in Anspruch genommen wurde.

Eine Kündigung oder ein Rücktritt während der Laufzeit der Gruppe ist ausgeschlossen.

Ein Rücktrittsrecht besteht nur bis zum 03. September 2018. Bei späterem Rücktritt ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Bei Rücktritt vor dem 03. September 2018 wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 50 € berechnet.

Für Termine, die z.B. aus Krankheitsgründen von Seiten der Leitung nicht stattfinden können, werden den Teilnehmern Ersatztermine angeboten. Für weitere entstandene Kosten für Anreise, Unterkunft usw. kann nicht gehaftet werden.

Für Termine, die von Seiten der Teilnehmer nicht besucht werden können, werden keine Kosten erstattet. Die Seminargebühr wird in diesem Falle zu 100 % einbehalten und es besteht kein Anspruch auf Nachholung der Veranstaltung.

9. Adressdaten

Alle persönlichen Daten werden vertraulich behandelt. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und nur für interne Zwecke genutzt.

Ich bin damit einverstanden, dass meine persönlichen Daten im Rahmen einer Teilnehmerliste an alle weiteren Teilnehmer dieser Weiterbildung heraus gegeben werden. Darüber hinaus stimme ich der Weitergabe & Veröffentlichung meiner persönlichen Daten nicht zu.

10. Teilnahmebescheinigung & Zertifikat

Jeder Teilnehmer erhält zum Ende der Veranstaltung eine Teilnahmebescheinigung mit der Angabe der vermittelten Lehrinhalte sowie der entrichteten Veranstaltungsgebühr.

Jeder Teilnehmer erhält nach kompletter Teilnahme aller Module ein Fortbildungs-Zertifikat mit der Bezeichnung „Resilienztrainer“ .

11. Vertragswirksamkeit

Im Falle der Unwirksamkeit einzelner Klauseln dieser Teilnahmebedingungen bleibt die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen unberührt.

12. Bild & Tonaufnahmen, Kursmaterial

Zum persönlichen Schutze alle Beteiligten sind während der gesamten Veranstaltung Bild- oder Tonaufnahmen jeglicher Art untersagt. Bildaufnahmen von Präsentations- oder Flipchartvorlagen bedürfen einer ausdrücklichen Erlaubnis durch die Referentin. Bildliches oder schriftliches Kursmaterial darf nicht an Dritte weitergereicht oder in Online-Form veröffentlicht oder weitergereicht werden.

13. Fördermöglichkeiten

Ich wurde über folgende Fördermöglichkeiten aufgeklärt:

Anerkennung als Bildungsfreistellungsveranstaltung

Die „Ausbildung zum Resilienztrainer“ ist in SH als **Bildungsurlaub** anerkannt- andere Bundesländer auf Anfrage https://www.schleswig-holstein.de/DE/Fachinhalte/B/bildungsurlaub/Bildungsurlaub_HT.html

Kontakt zu Investitionsbank Schleswig-Holstein:

IB.SH - Fleethörn 29-31 - 24103 Kiel

Telefon : 0431 - 99 05-22 22

E-Mail: foerderprogramme[at]ib-sh.de

Quelle und weitere Informationen: [www. ib-sh.de](http://www.ib-sh.de)



Praxis für Systemische Therapie und Naturheilkunde

Kim Saskia Heckens

· HEILPRAKTIKERIN ·

Anmeldung

Ausbildung zum Resilienztrainer

Datum **01. - 06. Oktober 2018**

Seminarzeiten **Montag 10 h – Samstag 18 h**

Ort „Lebensraum“ **Österstraße 39 in 25704 Meldorf**

Gebühr **720 €** bei Anmeldung bis zum 06. August 2018

820 € bei Anmeldung nach dem 06. August 2018

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon/ Mobil _____

E-Mail _____

Geb.-Datum _____

Beruf _____

Hiermit melde ich mich zu oben stehendem Seminar verbindlich an:

Unterschrift _____

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die Teilnahmebedingungen gelesen habe und sie akzeptiere. Meine Anmeldung ist erst verbindlich nach Bestätigung durch die Seminarleitung.