



# Praxis für Systemische Therapie und Naturheilkunde

Kim Saskia Heckens - Heilpraktikerin  
Trauma | Bindung | Resilienz

## **6-täg. Ausbildung zum Resilienztrainer vom 30. März bis 04. April 2020**

Anerkannt als Bildungsfreistellungsveranstaltung (Bildungsurlaub) Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern & Saarland (HH ist 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 ein 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**

30. März bis 04. April 2020  
Montag 10 h - Samstag 18 h

### **Kosten**

820 € bei Anmeldung bis zum 03. Februar 2020  
920 € bei Anmeldung nach dem 03. Februar 2020

### **Seminarort**

„Lebensraum“ Österstraße 39 in 25704 Meldorf

### **Ansprechpartner**

Kim Saskia Heckens  
Österstraße 39, 25704 Meldorf  
E-Mail [info@naturheilpraxis-heckens.de](mailto:info@naturheilpraxis-heckens.de)



# Praxis für Systemische Therapie und Naturheilkunde

Kim Saskia Heckens - Heilpraktikerin  
Trauma | Bindung | Resilienz

6-tägige Ausbildung 2020

## Ausbildung zum Resilienztrainer

### Resilienztraining – Ganzheitliche Stressbewältigung

#### Inhalt & Gliederung

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

6-tägige Ausbildung vom 03. März bis 04. April 2020

## Ausbildung zum Resilienztrainer

Anerkannt als Bildungsfreistellungsveranstaltung (Bildungsurlaub) nach dem WBG Schleswig-Holst., Niedersachsen, Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern & Saarland (HH ist 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.

2019

<b>Schritt 1</b>	-	Was ist Resilienz?
<b>Schritt 2</b>	-	Was ist Stress?
<b>Schritt 3</b>	-	Ressourcen & Entspannung
<b>Schritt 4</b>	-	Stress & Körper
<b>Schritt 5</b>	-	Gefühle & Emotion
<b>Schritt 6</b>	-	Grenzen & Freiraum
<b>Schritt 7</b>	-	Konflikte & Kommunikation
<b>Schritt 8</b>	-	Vermeidung & erlernte Hilflosigkeit
<b>Schritt 9</b>	-	Annehmen & Loslassen
<b>Schritt 10</b>	-	Umgang mit (Selbst-) Verantwortung
<b>Schritt 11</b>	-	Entspannung & Schlaf
<b>Schritt 12</b>	-	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 **820 €** bei Anmeldung bis zum 03. Februar 2020
- Als **einmalige Summe** im Voraus in Höhe von **920 €** bei Anmeldung nach dem 03. Februar 2020
- **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 Bagenstedt 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

Die Ausbildung ist konzipiert für Teilnehmer aus begleitenden, beratenden, pädagogischen und therapeutischen Berufen. 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 **02. März 2020** 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 02. März 2020. Bei späterem Rücktritt ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Bei Rücktritt vor dem 02. März 2020 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. Datenschutz

Alle persönlichen Daten der Teilnehmer werden vertraulich behandelt. Die Daten werden nicht an Dritte weitergeben und ausschließlich für interne Zwecke der Betreuung, Information und Begleitung der Fortbildungs- und Weiterbildungsmaßnahme verwendet, z.B. für die Versendung aktueller Kursinformationen. Durch die Anmeldung erklärt sich der/die Teilnehmer\_in mit der Be- und Verarbeitung seiner/ihrer personenbezogenen Daten zu den oben genannten Zwecken einverstanden. Durch die Anmeldung wird der Versendung unseres Newsletters an die angegebene E-Mail Adresse zugestimmt. Die Abbestellung des Newsletters kann per E-Mail oder telefonisch erfolgen.

## 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 o.a. Bundesländern als **Bildungsurlaub** anerkannt

[https://www.schleswig-holstein.de/DE/Fachinhalte/B/bildungsurlaub/Bildungsurlaub\\_HT.html](https://www.schleswig-holstein.de/DE/Fachinhalte/B/bildungsurlaub/Bildungsurlaub_HT.html)

### **Bildungsprämie (50 % Zuschuss)**

Dies Seminar kann zu 50 % mit dem **Prämiengutschein der Bildungsprämie** bezuschusst werden.

Nähere Infos unter <https://www.bildungspraemie.info/de/weiterbildungsinteressierte-17.php>

Weiterbildungberatung SH - Herr Mewes 04852 - 83 84 23 (bundesweite Anfragen)



# Praxis für Systemische Therapie und Naturheilkunde

Kim Saskia Heckens - Heilpraktikerin  
Trauma | Bindung | Resilienz

## Anmeldung

### Ausbildung zum Resilienztrainer

- Datum**  30. März – 04. April 2020
- Seminarzeiten**  Montag 10 h – Samstag 18 h
- Ort** „Lebensraum“ Österstraße 39 in 25704 Meldorf
- Gebühr**  **820 €** bei Anmeldung bis zum 03. Februar 2020  
 **920 €** bei Anmeldung nach dem 03. Februar 2020

**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.