

2-Tages-Fortbildungsprogramm Begleiter*in für mentale Stärke und Resilienz

Psychische Gesundheit gewinnt in unserer heutigen Gesellschaft zunehmend an Bedeutung. Stress, emotionale Belastungen und psychische Erschöpfung beeinflussen sowohl das private als auch das berufliche Leben vieler Menschen. Gleichzeitig wächst der Wunsch nach konkreten, wissenschaftlich fundierten Strategien, die Menschen dabei unterstützen, resilienter, psychisch stabiler und langfristig zufriedener durchs Leben zu gehen.

Mit dem 2-Tages-Fortbildungsprogramm „*Begleiter*in für mentale Stärke und Resilienz*“ erwerben die Teilnehmenden **grundlegende Kompetenzen zur Förderung psychischer Gesundheit, mentaler Stärke und positiven Wohlbefindens**. Die Fortbildung verbindet aktuelle Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie mit praxisnahen Übungen und Methoden des positiven Selbstmanagements. Das Ziel ist es die Teilnehmenden dazu zu befähigen, sich wirkungsvoll für mentale Gesundheit, psychisches Wohlbefinden und Resilienz im privaten und beruflichen Alltag einsetzen zu können.

Fortbildungsinhalte

Psychologische Grundausbildung

Im ersten Teil erhalten die Teilnehmenden eine verständliche **Einführung in zentrale Erkenntnisse der Positiven Psychologie** und lernen, welche Faktoren und Kompetenzen zu einem zufriedenen, resilienten und psychisch gesunden Leben beitragen können. Zudem werden Strategien vermittelt, wie psychologische Erkenntnisse **praktisch im Alltag umgesetzt werden können** und mit welchen Techniken die **mentale Widerstandsfähigkeit sowohl in Belastungssituationen als auch präventiv gefördert werden** kann. Folgende Themen stehen dabei im Mittelpunkt der Fortbildung:

1. Grundlagen von Wohlbefinden und psychischer Gesundheit

- Was macht ein glückliches Leben aus und welche Faktoren fördern langfristiges Wohlbefinden?
- Welche Rolle spielen Gedanken, Emotionen und soziale Beziehungen und wie können psychologische Ressourcen aufgebaut werden ?
- Einführung in wissenschaftliche Modelle und kennenlernen von „8 Schritten zum Wohlbefinden“

2. Ziele setzen und positive Gewohnheiten aufbauen

- Wie werden Ziele sinnvoll gesetzt und welche Bedeutung haben sie für die psychische Gesundheit?
- Warum scheitern Menschen häufig an Veränderungen und wie können wir diese erleichtern?
- Wie können wir neue Gewohnheiten gezielt aufbauen und Motivation langfristig fördern?

3. Mentale Widerstandsfähigkeit in Krisenzeiten fördern (Resilienz)

- Wie kann Stress frühzeitig erkannt und besser reguliert werden?
- Wie bleiben Menschen auch in schwierigen Lebenssituationen handlungsfähig?
- Wie kann Resilienz im Alltag trainiert werden und welche präventiven Übungen tragen zur langfristigen psychischen Stabilität bei?



12 - Übungen zur mentalen Stärke

Neben theoretischen Grundlagen steht vor allem die **praktische Anwendung im Mittelpunkt der Fortbildung**. Die Teilnehmenden lernen **12 wissenschaftlich fundierte Übungen zur mentalen Stärke** kennen, die leicht im Alltag angewendet und zugleich an andere Menschen weitergegeben werden können. Hierzu erhalten sie einen sog. Pocket-Guide, indem die Übungen verständlich und grafisch aufbereitet zur Verfügung stehen.

Kommunikations-Crashkurs

Zum Abschluss der Fortbildung erhalten die Teilnehmenden einen **kompakten Kommunikations-Crashkurs mit grundlegenden psychologischen Kommunikationsmethoden** wie aktivem Zuhören, systemischen Fragetechniken sowie Grundlagen des sokratischen Dialogs.

Diese Inhalte helfen den Teilnehmenden dabei, die erlernten Übungen und Inhalte verständlich zu vermitteln, Übungen effektiv an Dritte weiterzugeben und als Ansprechpartner*in bei Fragen zur mentalen Stärkung zu dienen.

Ablauf

Anreisetag

16:00 – 18:00 Uhr

Kennenlernen und Einführung
mit allen Teilnehmenden

Tag 1

09:00 – 13:00 Uhr

Grundlagen des Wohlbefindens

14:00 – 17:30 Uhr

Veränderungen Umsetzen

Tag 2

09:00 – 13:00 Uhr

Resilienzförderung

14:00 – 17:30 Uhr

Psychologische Gesprächsführung



Ziel der 12 praktischen Übungen ist es nicht nur, die eigene psychische der Teilnehmenden zu stärken, sondern ebenfalls, sie zu **befähigen auch andere Menschen bei der Förderung von Wohlbefinden, Resilienz und mentaler Stärke unterstützen zu können**. Die Teilnehmenden werden hierzu gezielt ausgebildet die Übungen anzuleiten und an andere weiterzugeben.

Seminarleitung



Lukas Neuwirth

Psychologe & Sozialwissenschaftler

Lukas Neuwirth ist Psychologe und Sozialwissenschaftler mit Schwerpunkt auf **mentaler Stärke, psychischer Gesundheit und präventiven Interventionen**. In internationalen Forschungs- und Trainingsprojekten beschäftigt er sich insbesondere mit der Förderung psychologischer Ressourcen sowie der Entwicklung wissenschaftlich fundierter Trainingsprogramme zu Resilienz, mentaler Stärke und psychologischer Gesundheit. Seine Trainingsprogramme finden sowohl an Universitäten in Europa, Asien und Afrika als auch in internationalen Organisationskontexten Anwendung.

Ihr Mehrwert

- Mitarbeitende als Ansprechpartner*innen für mentale Gesundheit und Wohlbefinden sowohl für Gäste als auch Kolleg*innen; inkl. Fähigkeit der Anleitung von Übungen zur mentalen Stärke vor Ort
- Potenzielle Förderung von psychischer Gesundheit, Resilienz und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden selbst

Kosten

Die Fortbildung findet bei Ihnen vor Ort statt und kostet **4.500 € Netto** zzgl. Anfahrts-, Unterkunfts- und Verpflegungskosten. **Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 15**. Gerne können Sie freie Plätze auch an befreundete Unternehmen weiterverkaufen.



Gerne stehen wir Ihnen für Fragen in einem persönlichen Gespräch zur Verfügung. Nennen Sie uns einfach einen für Sie passenden Termin für den Austausch.



Christian Serrer

Projektentwicklung und Wissenschaftsredaktion

christian.serrer@cs-communication.org

+49 (0) 170 84 069 48