

Der Ausbildungskompass bietet detaillierte Informationen über die Bildungsmöglichkeiten und Ausbildungseinrichtungen in Österreich. Informieren Sie sich unter www.ausbildungskompass.at.

Diplomausbildung Achtsamkeits- und ResilienztrainerIn

INHALT

Kurzinfo.....	1
Ausbildungsbeschreibung.....	1
Ausbildungsinstitute.....	2
Berufe nach Abschluss.....	2
Zusatzinfo.....	3
Impressum.....	3

KURZINFO

In dieser spannenden Kombination aus Achtsamkeit und Resilienz erlernen die TeilnehmerInnen Methoden für sich und ihre Klienten, die bei Stürmen und Herausforderungen im Leben ein absoluter Anker und Rückhalt sind.

Ausbildungsart	Lehrgang
Dauer	520 UE Gesamtaufwand
Form	Fernstudium
Voraussetzungen	keine besonderen Voraussetzungen
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none"> • TherapeutInnen, EnergetikerInnen, BeraterInnen und Coaches, die Ihre Klienten mit neuen und zusätzlichen Werkzeugen helfen möchten • Menschen, die sich als Resilienztrainer beruflich neu ausrichten möchten • Menschen in Führungspositionen, die durch Achtsamkeit für zufriedene Mitarbeiter und ein gutes Betriebsklima sorgen möchten • Menschen in Bildungseinrichtungen, die durch ihre eigene Achtsamkeit Vorbild für die nächste Generation sein wollen • Menschen, die mit einem achtsamen Lebensstil positiv auf ihr Umfeld und die Gesellschaft einwirken möchten • und viele mehr
Kosten	EUR 1.700,00
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • Diplom Achtsamkeits- und Resilienztrainer
Gruppe	Sonstige Ausbildung
URL	https://holfinity.com/ausbildungen

AUSBILDUNGSBESCHREIBUNG

Inhalte:

ResilienztrainerIn

- Optimismus / Dankbarkeit
- Akzeptanz / Achtsamkeit
- Selbstregulation
- Selbstbild / Selbstwert
- Emotionsregulation
- Meine Bedürfnisse
- In Verbindung mit sich selbst und der Umgebung
- Selbstmitgefühl
- Selbstwirksamkeit
- Grenzen setzen / Nein sagen
- Die Kraft der Worte
- Lösungsorientierung
- Zukunftsorientierung / Ziele / Werte / Visionen

AchtsamkeitstrainerIn:

- Einführung ins Achtsamkeitstraining
- Positive Effekte des Achtsamkeitstrainings
- Informationsverarbeitung
- Sinnliche Wahrnehmung vs. Interpretation
- Achtsamkeit der Sinne
- Achtsamkeit in der Körperwahrnehmung – Atmung
- Achtsamkeit in der Körperwahrnehmung – Position
- Achtsamkeit in der Körperwahrnehmung – Bewegung
- Achtsamkeit für Gedanken
- Achtsamkeit für Emotionen
- Achtsamkeit für eigene Bedürfnisse
- Achtsamkeit in Beziehungen
- Leben im Hier und Jetzt als Lifestyle
- Achtsamkeitsübungen für Kinder

AUSBILDUNGSINSTITUTE

Oberösterreich

HOLFINITY Akademie

Adresse: 4481 Asten, Kornspitzstraße 5a
Telefon: +43 (0)660 59 99 005
Email: info@holfinity.com
Webseite: <https://holfinity.com/>

BERUFE NACH ABSCHLUSS

- [ResilienztrainerIn](#)

ZUSATZINFO

Gesamtaufwand: Gesamtaufwand 520 Unterrichtseinheiten (Dauer: 130 Unterrichtseinheiten)

Organisationsform: Fernstudium (online/hybrid), berufsbegleitend

IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich:

Arbeitsmarktservice
Dienstleistungsunternehmen des öffentlichen Rechts
Treustraße 35-43
1200 Wien
E-Mail: ams.abi@ams.at

Stand der PDF-Generierung: 09.02.25

Die aktuelle Fassung der Ausbildungsinformationen ist im Internet unter www.ausbildungskompass.at verfügbar!