

Der Ausbildungskompass bietet detaillierte Informationen über die Bildungsmöglichkeiten und Ausbildungseinrichtungen in Österreich. Informieren Sie sich unter [www.ausbildungskompass.at](http://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"> <li>• TherapeutInnen, EnergetikerInnen, BeraterInnen und Coaches, die Ihre Klienten mit neuen und zusätzlichen Werkzeugen helfen möchten</li> <li>• Menschen, die sich als Resilienztrainer beruflich neu ausrichten möchten</li> <li>• Menschen in Führungspositionen, die durch Achtsamkeit für zufriedene Mitarbeiter und ein gutes Betriebsklima sorgen möchten</li> <li>• Menschen in Bildungseinrichtungen, die durch ihre eigene Achtsamkeit Vorbild für die nächste Generation sein wollen</li> <li>• Menschen, die mit einem achtsamen Lebensstil positiv auf ihr Umfeld und die Gesellschaft einwirken möchten</li> <li>• und viele mehr</li> </ul>
Kosten	EUR 1.700,00
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diplom Achtsamkeits- und Resilienztrainer</li> </ul>
Gruppe	Sonstige Ausbildung
URL	<a href="https://holfinity.com/ausbildungen">https://holfinity.com/ausbildungen</a>

### 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: 4481Asten, Kornspitzstraße5a  
Telefon: +43 (0)660 59 99 005  
Email: [info@holfinity.com](mailto: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](mailto:ams.abi@ams.at)

Stand der PDF-Generierung: 26.02.25

Die aktuelle Fassung der Ausbildungsinformationen ist im Internet unter [www.ausbildungskompass.at](http://www.ausbildungskompass.at) verfügbar!