

Fortbildung zum Betrieblichen Resilienz-Coach – Stressprävention im Fokus

Diese qualifizierende Maßnahme ist darauf ausgerichtet, ausgewählte Mitarbeitende zu schulen, um diese in die Lage zu versetzen, Kolleginnen und Kollegen, die unter Stress stehen, frühzeitig zu identifizieren und diesen erste Hilfestellungen anzubieten. Sie vermittelt ein tiefgreifendes Verständnis für Stressmechanismen und hilft dabei, praktikable Lösungen für den Arbeitsalltag bereitzustellen. Neben der Stärkung der Betroffenen unterstützt die Fortbildung dabei, die individuelle Resilienz der Teilnehmenden zu fördern sowie die Unternehmenskultur positiv zu beeinflussen.

Inhalte

Umfang und Struktur der Fortbildung

Die Fortbildung erstreckt sich über fünf Präsenztage, verteilt auf zwei zweitägige Blockseminare und einen zusätzlichen Seminartag innerhalb von etwa drei Monaten. Geleitet wird die Fortbildung von Dr. med. Matthias Weniger, unterstützt durch ein Team aus erfahrenen Consultants, Psychologen und Mediziner:innen. Dieser interdisziplinäre Ansatz gewährleistet eine umfassende Betrachtung des Themas Stress und Resilienz aus verschiedenen Perspektiven.

Inhalte der Fortbildung

Das Curriculum der Fortbildung deckt ein breites Spektrum ab, beginnend mit einer allgemeinen Einführung in das Thema Stress, über die Diagnostik von Stresssymptomen bis hin zur Abgrenzung von psychischen und organischen Erkrankungen. Besonderer Wert wird auf die Vermittlung von Beratungskompetenzen gelegt, die auf einer Zusammenstellung von systemisch-lösungsorientierten, verhaltenstherapeutischen und achtsamkeitsbezogenen Ansätzen basiert.

Die Teilnehmenden lernen, Stressoren zu identifizieren und gemeinsam mit Betroffenen erste Lösungswege zu erarbeiten. Darüber hinaus werden wichtige Entspannungstechniken sowie Strategien für den Umgang mit schwierigen Beratungssituationen vermittelt. Die praktische Anwendung des Gelernten wird durch Übungen und die Bearbeitung von Fallbeispielen gefördert.

Module der Fortbildung

1. **Grundlagen von Stressmanagement und Diagnostik**
Verständnis für die Entstehung und Auswirkungen von Stress, Einführung in Stress- und Resilienzmodelle und Stressdiagnostik.
2. **Grundtechniken des Betrieblichen Resilienz-Coaches**
Vermittlung von Techniken für eine ressourcen- und lösungsorientierte Gesprächsführung, Achtsamkeit, Kommunikation unter Stress und systemische Betrachtung der Rolle des Resilienz-Coaches im Unternehmen.
3. **Coaching-Techniken des Betrieblichen Resilienz-Coach 1 (Toolbox)**
Selbstorganisation, Zeitmanagement, ABC-Modell und Modifikation dysfunktionaler Gedanken, Techniken der Problemlösung und Zielerreichung, Entspannungsverfahren.
4. **Coaching-Techniken des Betrieblichen Resilienz-Coach 2 (Toolbox)**
Umgang mit verschiedenen Zielgruppen, Techniken für den Umgang mit schwierigen Klienten, Kriseninterventionen, Kenntnis der Grenzen des Resilienz-Coaches.

5. **Übungstag und Vertiefung**

Intensive Praxisübungen, Besprechung von Fallbeispielen, Resilienz-Coaching-Übungseinheiten, Ressourcenmanagement und Psycho-Hygiene des Resilienz-Coaches.

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat des Instituts für Stressmedizin Rhein Ruhr, welches ihre Kompetenz als „Betrieblicher Resilienz-Coach“ bescheinigt.