



Time2Change GmbH  
Klingelbergstrasse 77  
4056 Basel

Mobil 079 484 04 04  
office@time2change.ch  
www.time2change.ch

## Weiterbildung zum zertifizierten Resilienz-Coach Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt

Das Thema Resilienz ist in aller Munde. Insbesondere seit Covid19 ist es noch stärker in den Fokus gerückt. Mit solchen fremdbestimmten Situationen einen Umgang zu finden, flexibel zu bleiben und dabei auf die eigene Gesundheit zu achten, wird für uns alle zunehmend anspruchsvoller.

Unsere bisherige Erfahrung zeigt, dass gerade jetzt viele Unternehmen daran interessiert sind, ihre Mitarbeitenden in diesem Bereich zu schulen und zu stärken. Der Resilienz-Check kann vielseitig eingesetzt werden und zeigt in kurzer Zeit auf, wo der Coachee bereits gut unterwegs ist und in welchen Bereichen die eigene Resilienz noch gestärkt werden kann. Dies mit wertvollen Anregungen und Tipps.

### Ziele und Nutzen von Resilienz für den Berufsalltag

Die heutige Arbeitswelt ist geprägt von konstantem Wandel, hohem Druck und wenig Stabilität. Ein resilientes Verhalten im Umgang mit sich selbst (wie auch mit der Umgebung) ist eine wesentliche Schlüsselkompetenz, um mit den vielfältigen beruflichen und privaten Anforderungen und unseren unterschiedlichen Rollen klar zu kommen. Ausserdem leistet die bewusste Auseinandersetzung mit Resilienz einen präventiven Beitrag zur Gesundheitsförderung, Stressbewältigung und hilft im Umgang mit Unsicherheiten und Ängsten.

### Resilienz Train-the-Coach

Der Resilienz-Check ist ein Online Assessment Instrument, welches verschiedene Aussagen zu 8 resilienzfördernden Eigenschaften aufführt. Diese werden von den Teilnehmenden nach starker, schwacher Ausprägung eingeschätzt. Zuvor hat der Teilnehmende die Gelegenheit, eine kurze Einführung zu Resilienz und den 8 Eigenschaften online durchzuführen.

Das Resultat des Resilienz-Checks ist in einem Report zusammengetragen, welcher die Basis für einen wertvollen Dialog rund um das Thema Resilienz ermöglicht. Das Instrument kann für Individuen in einer Einzelbegleitung eingesetzt werden. Ausserdem kann eine Auswertung auch in Gruppen durchgeführt werden. Der Vorteil von Einzelbegleitungen ist es, mehr Zeit für eine bestimmte Person, Situation und deren Kompetenzen aufbringen zu können. Der Vorteil eines «Gruppendebriefings» ist es, dass die vorhandenen Kompetenzen gleichzeitig in der ganzen Gruppe oder Team transparent gemacht werden können.



Das Resilienzrad führt die Eigenschaften auf und ist gleichzeitig das Modell für den Resilienz-Check.

## Voraussetzungen für die Teilnahme an der Weiterbildung

- Sie sind an der Thematik Resilienz interessiert und möchten mehr darüber wissen
- Sie möchten mehr über resilienzfördernde Eigenschaften erfahren
- Sie haben eine abgeschlossene Coaching-Ausbildung
- Sie haben Lust, ein Instrument kennenzulernen, welches akut oder präventiv im Rahmen der Gesundheitsförderung eingesetzt werden kann

## Weiterbildung Resilienz-Coach mit dem Resilienz-Check (RC) – ist dies das richtige Instrument für mich?

Wenn Sie sich für eine Weiterbildung zum zertifizierten Resilienz-Coach mit dem Resilienz-Check interessieren, empfehlen wir Ihnen das Online Assessment selbst durchzuführen. Anschliessend werden Sie wissen, ob Sie mit diesem Instrument arbeiten möchten oder nicht.

- Vorbereitung: Durchführung des RC und Auswertungsgespräch CHF 350.-

Wenn Sie sich für die Weiterbildung entscheiden, werden Ihnen die CHF 350.- angerechnet.



## Weiterbildung zertifizierter Resilienz-Coach Aufbau, Kosten, zeitlicher Aufwand

Nachfolgend finden Sie eine detaillierte Übersicht der Leistungen, des Aufbaus und der Kosten dieser Weiterbildung.

Sie werden mit der Thematik und den damit zusammenhängenden Eigenschaften vertraut gemacht und dahingehend geschult, den Resilienz-Check eigenständig anzuwenden. Wir werden über verschiedene Zielgruppen sprechen und Sie dazu befähigen, mit unterschiedlichen Zielgruppen zu arbeiten und deren Resultate auszuwerten.

### Aufbau (Ablauf / Kosten) – über ca. 4-6 Monate

- |  |     |           |
|--|-----|-----------|
| • Guthaben des RC und Auswertungsgesprächs   | ./. | CHF 350.- |
| • Tagesseminar Resilienz (Einführung und Selbstreflexion)<br><i>Der erste Tag soll wenn möglich face-to-face stattfinden.</i>              |     | CHF 480.- |
| • 4 halbe Tage (Vertiefung einer Achse = 2 Eigenschaften à 240.-<br><i>Austausch Vorbereitungsaufgaben / Fragen zu den Eigenschaften</i> ) |     | CHF 960.- |
| • Durchführung von 3 Resilienz-Checks mit eigenen Coachees (ca. 1,5 Stunden)<br>Normalpreis 3 x 150.- / erste 3 RC's für Coaches 40.-      |     | CHF 120.- |
| • Begleitung bei einem Auswertungsgespräch (face-to-face oder online)  |     | CHF 240.- |
| • Halbtagesseminar – Austausch Erfahrungswerte der Coaches   |     | CHF 240.- |
| • Abschlusstag mit life-Coaching und Feedback (Zertifikat)   |     | CHF 480.- |

**TOTAL** CHF 2'170.-

### Zeitlicher Aufwand

4,5 Tage Weiterbildung (vor Ort oder online)

3 RCs (inkl. Vorbereitung, Rückmeldung und Nachbereitung) – ca. 1 Tag

Vorbereitung auf Abschlusstag und Abschlusscoaching – ca. ein halber Tag

### Unsere Leistungen

- Zugang zu den verwendeten Präsentationen, Unterlagen (elektronisch)
- 4 Resilienz-Checks 120.- (zum Wert von CHF 600.-) / 20 Resilienz-Räder
- Administration, Erstellen der Assessment-Auswertungsergebnisse und Versand dieser per Mail an die Teilnehmenden / Coaches
- Weitere Unterlagen und Drucksachen können je nach Wunsch dazugekauft werden. Alle Preise exkl. Mehrwertsteuer.

Wenden Sie sich bei Fragen oder Interesse an mich. Besten Dank.

Katrin Adler

Inhaberin Time2Change / M: 079 484 04 04

Time2Change GmbH  
Klingelbergstrasse 77  
4056 Basel

Mobil 079 484 04 04  
office@time2change.ch  
www.time2change.ch