

# 360° RESILIENZ FACILITATOR ZERTIFIZIERUNG RZT® GRUNDLAGEN-LEVEL

## 12 Module Online-Zertifizierung Für MultiplikatorInnen, -TrainerInnen & Coaches



Die Online-Zertifizierung bietet Dir im Rahmen von 12 Sessions – flexibel und zeitnah – eine Einführung in unseren 360° Resilienz Facilitation Prozess. Du erfährst, welche Forschungsansätze hinter unserem Beratungsansatz stehen und erlebst anhand interaktiver Übungen und Tools, wie Du das Resilienz-Zirkel-Training nach dem Bambus-Prinzip® im Rahmen der Resilienz-Aufklärung und -Prophylaxe einsetzen kannst.

### Inhalte der Zertifizierung

- ✓ Resilienz-Begriff, -Modelle und Abgrenzungen
- ✓ 4 Phasen der Resilienzförderung und Krisenmodell
- ✓ Einführung in die individuelle und organisationale Resilienzförderung
- ✓ Einführung in das integrative Resilienz-Zirkel-Training (RZT®) nach dem Bambus-Prinzip® und in den 360° Facilitation-Ansatz
- ✓ Professionelle Auftragsklärung in 10 Schritten
- ✓ Rollen- und Aufgaben der RZT® FacilitatorIn
- ✓ Die 8 Kompetenz-, Lern- und Entwicklungsfelder des RZT®
- ✓ Einführende Modelle und Interventionen (Grundlagen-Level 1)
- ✓ RZT® Online-Facilitation und RZT® Online-Formate
- ✓ RZT® Online-Toolkoffer, inkl. Handouts, Lehrvideos und RZT® Starter-Kid

### Die Online-Module

- 12 Online-Live-Trainings über Zoom
- Jeweils 3 Stunden, berufsbegleitend
- Ausbildungstage Montag und Dienstag

### Zielgruppen

- Facilitator, Trainerinnen, Berater, Coaches, HR, Führungskräfte
- Multiplikatoren aus sozialen Berufen, Therapeutinnen

### Zertifizierung

360° Resilienz Facilitator | RZT® Grundlagen-Level



Ausbildung und Supervisionen über Zoom

### Invest

- Business: 2.400 €
- Ermäßigt: 1.800 €
- Gefördert: 1.200 €

Die Mehrwertsteuer entfällt aufgrund der Gemeinnützigkeit.

### Leitung

Ella Gabriele Amann



# TERMINE 2021

Online  
Zertifizierung  
August/Sept  
2021

- Session 1: Montag, 23. August 2021
- Session 2: Dienstag, 24. August 2021
- Session 3: Mittwoch, 25. August 2021
- Session 4: Donnerstag, 26. August 2021
- Session 5: Montag, 30. August 2021
- Session 6: Dienstag, 31. August 2021
- Session 7: Mittwoch, 01. September 2021
- Session 8: Donnerstag, 02. September 2021
- Session 9: Montag, 06. September 2021
- Session 10: Dienstag, 03. September 2021
- Session 11: Mittwoch, 08. September 2021
- Session 12: Donnerstag, 09. September 2021



**Zeiten jeweils: 10:00 - 13:00 Uhr**

## Literatur:

Zur Kurslektüre gehören der Haufe Taschenguide "Resilienz", sowie das Handbuch "Micro-Inputs Resilienz". Weitere Literatur und Arbeitsmaterialien werden Dir im Rahmen des Online-Toolkoffers zur Verfügung gestellt.

*„Bei allem was ich in den vergangenen Monaten gemacht habe, war diese Fortbildung wirklich der absolute Glücksgriff – in allen Belangen: sowohl vom thematischen Input (der mir noch einmal ganz neue Möglichkeiten in der Resilienz-Arbeit bietet), Ellas fachlich überragender Kompetenz, dem tollen Erfahrungsaustausch in den Meet Ups und Peer Groups, dem Netzwerken... Ohne jegliche Einschränkungen empfehlenswert!“*

**Tanja Rothkegel RZT® Resilienz Facilitatorin, Coaching in Bewegung**



## Weitere Termine, Infos & Anmeldung

ResilienzForum Akademie, Ella Gabriele Amann  
Tel.: +49 (0)30 966 003 89 | [info@ResilienzForum-Akademie.com](mailto:info@ResilienzForum-Akademie.com)  
<https://resilienzforum.com/6-tage-360-grad-resilienz-facilitator-grundlagen-zertifizierung>

## Resilienz-Zirkel-Training (RZT®) nach dem Bambus-Prinzip®

*Widerstandskraft durch mehr Beweglichkeit und Flexibilität.  
Ein integrativer Trainingsansatz – für Körper, Geist und Seele*

Der Bambus steht seit jeher für eine gelungene Strategie im Umgang mit stürmischen Zeiten: Sich mit dem Wind wiegen, anstatt zu brechen. Der Bambus zeigt Beweglichkeit und Flexibilität, ist zugleich tief verwurzelt, stabil und standhaft.

Mit dem **BAMBUS-PRINZIP®** beschreiben wir daher zentrale Eigenschaften, die auch dem Menschen im Umgang mit Krisen, Problemen und Belastungen helfen können: Ist der Mensch **flexibel und anpassungsfähig**, kann er im Umgang mit Stress und Belastungen **auf eine Vielzahl von Reaktionsweisen zurückgreifen** und mit einer Krise selbstwirksamer umgehen.

### *Resilienz statt Resistenz*

Bei den Übungen des **interaktiven Resilienz-Zirkel-Trainings nach dem Bambus-Prinzip®** laden wir die Seminarteilnehmerinnen ein, sich von den erstarrten Reaktionsmustern zu lösen.

Denn getreu dem Bild „Sei, wie ein Fels in der Brandung“ **reagieren viele Menschen auf Konflikte, Druck oder unvorhergesehene Situationen mit Stress und innerer Anspannung**: Sie verlieren ihre natürliche Flexibilität und Anpassungsfähigkeit, machen sich innerlich hart, fest, barrikadieren sich und wappnen sich vor weiteren Angriffen.

Es kommt zu einer Versteifung der Muskulatur, der Bewegungsapparat wird eingeschränkt. Auch die Atmung gerät ins Stocken, kreative Lösungsideen werden blockiert. Kommunikations- und Reaktionsmuster sind von Stress geprägt, werden rigide, einseitig und starr.

**Beim der Resilienzförderung nach dem Bambus-Prinzip explorieren die folgenden Fragen:**

- Wie finden wir zu mehr Standhaftigkeit – ohne dabei starr zu sein?
- Wie werden wir flexibel, beweglich und reaktionsschnell, ohne dabei in Hektik zu geraten?
- Wie wichtig ist es für uns, durch Beziehungen gut vernetzt und verwurzelt zu sein?
- Wie können wir uns selbst wieder aufrichten, nachdem sich der Sturm gelegt hat?
- Was bedeutet es für uns, die Balance im Leben immer wieder neu herzustellen?

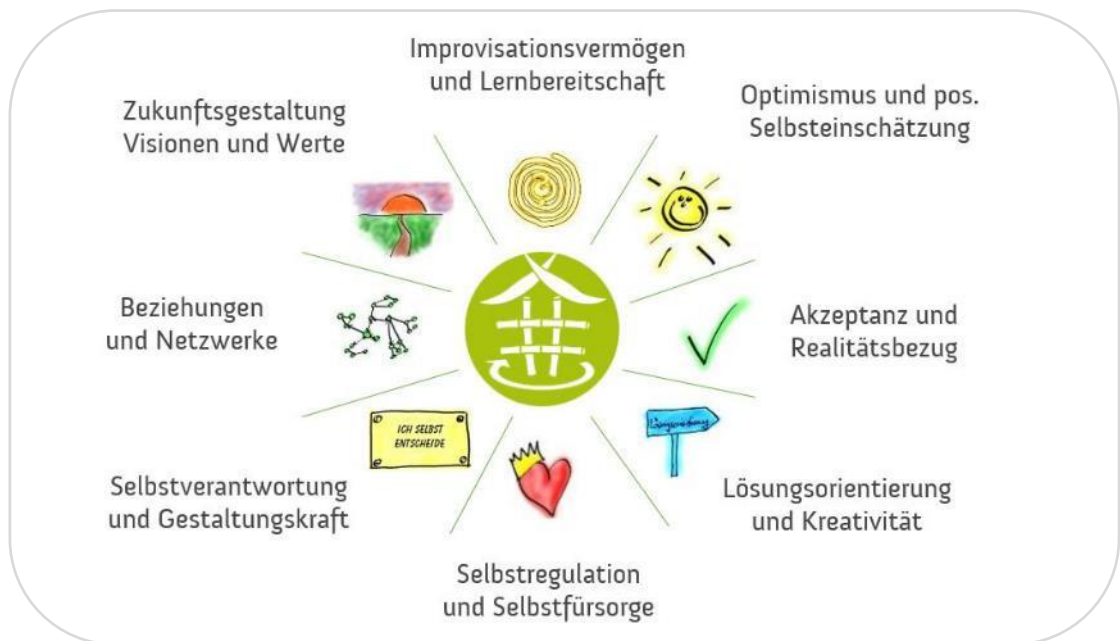


**Das integrative Resilienz-Zirkel-Training (RZT®)** basiert auf der Stärkung von acht Kompetenzebenen. Im Rahmen des ganzheitlichen **360° Facilitation Ansatz** werden diese auf mentaler, körperlicher, interaktionaler und kontextueller Ebene aktiviert.

**Klienten lernen im Umgang mit Belastungen und Krisen ihr Mindset und Embodiment situativ neu auszurichten und ihr Handlungsspektrum Schritt für Schritt zu erweitern.**



# LITERATUR



Der praktische **Taschenguide Resilienz** begleitet Dich in Deiner Ausbildung und bei der Arbeit mit Deinen Kunden. Er enthält eine kompakte wie fundierte Einführung in die wichtigsten Grundlagen zur individuellen und organisationalen Resilienzförderung.

In dem **Handbuch „Micro-Inputs Resilienz“** habe ich Dir die zentralen Modelle und langjährig erprobte Interventionen aus dem Resilienz-Zirkel-Training (RZT®) nach dem Bambus-Prinzip® zusammengestellt. Anna Egger hat das Buch zudem mit wunderschönen Visualisierungsvorlagen angereichert.

Im Rahmen der Zertifizierung erhältst Du darüber hinaus Zugang zu Deinem **RZT® Online-Toolkoffer**. Dieser enthält das **360° RZT® Facilitator Handbuch**, weitere Arbeitsmaterialien und einen umfangreichen Input zur Arbeit mit dem Resilienz-Zirkel-Training® in Training, Coaching, Mediation oder Beratung.



**DAS BAMBUS-PRINZIP®**

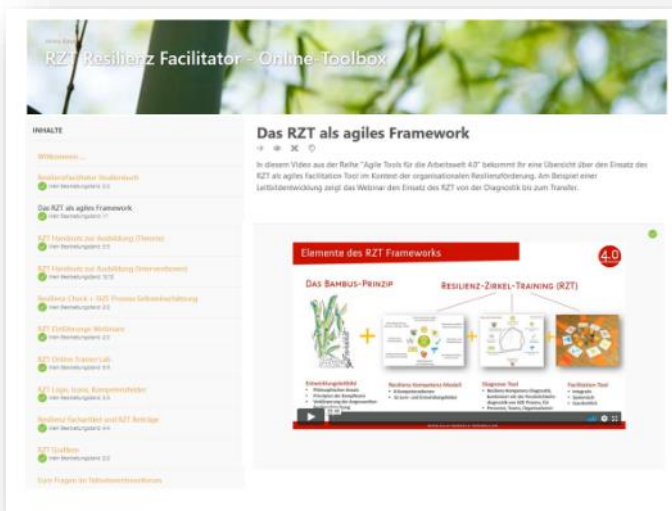
RESILIENZ-ZIRKEL-TRAINING  
NACH GABRIELE AMANN

IN ACHT SCHRITTEN ZU MEHR  
KREATIVITÄT, FLEXIBILITÄT UND  
WIDERSTANDSKRAFT

## Deine RZT® Facilitator Toolbox

Du kannst Deine Expertise als RZT® Facilitator mit Hilfe Deiner RZT Facilitator Toolbox im eigenen Tempo ausbauen. Die Toolbox enthält alle Materialien aus Deinen Ausbildungsblöcken und darüber hinaus ...

### RZT® Online-Toolbox (Grundlagen)



- Resilienz-Artikel, Beiträge
- Grafiken zum Download
- RZT® Interventionen
- RZT® Checklisten
- Podcasts, Lehr-Videos
- Audios, Meditationen
- Online-Trainer-Lab Archiv
- Materialien & Tools
- Wissens- und Lernchecks

### Anwendung leicht gemacht

Du bist Dir nicht mehr ganz sicher, wie man die ein oder andere RZT® Intervention durchführt?

Wir stellen Dir zu den wichtigsten Modellen und Interventionen Tutorials zur Verfügung. Sie zeigen Dir Schritt für Schritt wie Du Deinen RZT® Facilitation Prozess souverän gestalten und auf Deine Arbeitssituation skalieren und anpassen kannst.





# TOOLS

## RZT® Coaching-Sets, Poster, Give Aways

In über 10 Jahren praktischer Anwendung des Resilienz-Zirkel als Facilitation Tool haben wir zahlreiche Tools, Trainer-Materialien und Interventionen entwickelt, die Dir den RZT® Facilitation-Prozess einfach von der Hand gehen lassen. Die Tools helfen Deinen Klienten dabei, dass Resilienztraining in all seiner Vielseitigkeit zu erleben und in den Alltag zu integrieren. In unserem Shop findest Du viele Ideen und Anregungen für Deine Facilitator-Arbeit als Resilienz-Trainerin, -Coach, -Berater, -Mediatorin oder Therapeut. Die Einnahmen aus dem RZT Tool-Shop kommen der **RZT® Entwicklungsarbeit** und **gemeinnützigen Projekten der Stiftung ResilienzForum** zu Gute.

The collage features several key materials:

- Top Left:** A worksheet titled "In die Kraft kommen mit der Ressourcen-Dusche" with a central bamboo icon and surrounding text boxes for "Impulsionsvermögen", "Optimismus", "Akzeptanz", "Lösungsorientierung", "Selbstregulation", and "Selbstverantwortung".
- Top Right:** A circular graphic with a bamboo icon in the center and various icons (sun, heart, arrow, etc.) around it.
- Middle Left:** A flowchart diagram showing a process from "Anpassung" to "Verhandeln" and "Akzeptanz".
- Middle Right:** A collection of circular icons with different symbols like a sun, a heart, a crown, and a blue arrow.
- Bottom Left:** A worksheet titled "Storytelling – Die Kraft der Persönlichkeit" with a bamboo icon and text about using stories for training.
- Bottom Right:** A large poster titled "Resilienz-Zirkel mit Ressourcen-Zirkel-Training (RZT)" with a bamboo icon and detailed text about the training process.

## Facilitation Toolkit mit Arbeitsblätter

## Poster, Flipcharts & Give Aways

This section displays additional materials:

- Left:** A poster titled "Resilienz-Zirkel-Training nach dem Bambus-Prinzip" with a bamboo icon and text: "RESILIENZFORUM NICHT STARK IN DIE ZUKUNFT". It lists various resilience components like "Impulsionsvermögen", "Optimismus", "Akzeptanz", etc.
- Middle:** A flipchart showing a circular diagram with a bamboo icon in the center and various icons around it, similar to the one in the top right of the collage.
- Right:** A yellow drawstring bag filled with several circular icons, serving as a "Give Away" item.

# FEEDBACK



Der Resilienz-Zirkel ist ein wertvolles Instrument für die betriebliche Sozialberatung, insbesondere auch um mit Klienten in einen intensiven und konstruktiven Dialog zu kommen!

**Guido Hertel**



Das Resilienztraining hat mir persönlich sehr geholfen. Ich kann dadurch besser mit schwierigen Situationen umgehen. Ich habe durch die nun zusätzlich gewonnene Resilienz gelernt die Probleme methodisch an zu gehen. Dies hilft mir bei der Bewältigung meiner täglichen Arbeit, indem ich durch meine innere Stärke ruhig bei einer Problemlösung mitwirken kann. Meinen Vorgesetzten gegenüber kann ich selbstbewusster meine Meinung vertreten. Innerhalb meines Teams ist mein Standing besser geworden.

**Norbert Helm**

Teilnehmer Resilienzweiterbildung



Die Arbeit mit dem Resilienz-zirkel lenkt den Blick auf Ressourcen und Lösungsansätze – sowohl bei uns selbst als auch bei anderen. Ein gutes Instrument, das uns hilft, effektiv, strukturiert und mit Freude auf eine spannende Entdeckungsreise zu den Quellen unserer Kraft zu gehen sowie kreative Ideen und Ansätze für die Beratungsarbeit oder die persönliche Resilienz zu finden.

**Maria**

Teilnehmerin Resilienz-Ausbildung



Wieder einmal ein sehr interessanter Schulungstermin, sehr gut und verständlich dargeboten. Nicht nur zuhören sondern auch mal ausprobieren und mitmachen sehen wie es wirkt und was man bewirkt. Bisher war Bambus für mich eine Pflanze jetzt verstehe ich Euer Bambusprinzip immer besser. Ich freue mich schon auf den nächsten Schulungstermin der meinen Sozialberaterhorizont erweitern wird.

**Arnim Sillaber**

Teilnehmer Resilienz-Ausbildung

