

# 360° RESILIENZ ONLINE-FACILITATOR RZT® PRACTITIONER LEVEL 1+2

## ONLINE-JAHRESTRAINING 2022

Zum RZT® Online-Facilitator für individuelle und organisationale Resilienz

Die **24modulige Zertifizierung zum 360° Resilienz Online-Facilitator Level 1+2** baut auf der RZT® Online-Grundlagen-Zertifizierung auf und bietet Dir eine Vertiefung in die ressourcenorientierte Prozessbegleitung mit dem **Resilienz-Zirkel-Training nach dem Bambus-Prinzip®**.



Du stärkst Deine eigene Resilienz als Facilitator, -Trainer, -Beraterin oder -Coach und baust einen zeitgemäßen **Online-Toolkoffer** für Deinen Arbeitskontext als RZT® (Online-)FacilitatorIn. auf.

**Wir werden in diesem Jahresprogramm Themen der individuellen und organisationalen Resilienz aufgreifen.** Regelmäßige Team-Supervisionen und das Facilitator-Praxis-Lab sind ebenfalls integriert. So könnt Ihr Monat für Monat Eure Resilienz-Expertise ausbauen, Projekte in der Praxis umsetzen und auch als Netzwerk weiter zusammenwachsen.

### Das Jahrestaining im Überblick

- ✓ 12 Session á 3 Std individuelle und organisationale Resilienzförderung
- ✓ 12 Session á 3 Std Interventionen üben im RZT Online-Lab und Supervision
- ✓ 12 RZT Facilitator Online-Meetups á 1,5 Stunden (optional)
- ✓ RZT® Online-Toolkoffer Practitioner Level 1+2 mit Aufzeichnungen der Sessions

### Abschluss

360° Resilienz Online-Facilitator | RZT® Practitioner Level 1+2

### Invest

- Business 4.800 €
- Ermäßigt 3.600 €
- Gefördert 2.400 €

### Leitung

Ella Gabriele Amann  
und Lehrtrainer-Team



# TERMINE 2022

Jan - Dez 2022

## RZT Online Facilitator Practitioner Level 1+2

### **Modul 1: RZT® Facilitation-Prozess IR**

Fr 28. Januar 2022, 17:00 – 20:00 Uhr

Sa 29. Januar 2022, 09:00 – 12:00 Uhr

### **Modul 2: RZT® Auftragsklärung IR**

Fr 25. Februar 2022, 17:00 – 20:00 Uhr

Sa 26. Februar 2022, 09:00 – 12:00 Uhr

### **Modul 3: RZT® Facilitation Einzelsetting IR**

Fr 25. März 2022, 17:00 – 20:00 Uhr

Sa 26. März 2022, 09:00 – 12:00 Uhr

### **Modul 4: RZT® Facilitation Gruppensetting IR**

Fr 29. April 2022, 17:00 – 20:00 Uhr

Sa 30. April 2022 09:00 – 12:00 Uhr

### **Modul 5: RZT® Toolbox Embodiment Level 1**

Fr 27. Mai 2022, 17:00 – 20:00 Uhr

Sa 28. Mai 2022, 09:00 – 12:00 Uhr

### **Modul 6: RZT® Toolbox Mindset Level 1**

Fr 24. Juni 2022, 17:00 – 20:00 Uhr

Sa 25. Juni 2022, 09:00 – 12:00 Uhr

### **Modul 7: RZT® Facilitation-Prozess OR**

Fr 23. Juli 2022, 17:00 – 20:00 Uhr

Sa 24. Juli 2022, 09:00 – 12:00 Uhr

### **Modul 8: RZT® Auftragsklärung OR**

Fr 26. August 2022, 17:00 – 20:00 Uhr

Sa 27. August 2022, 09:00 – 12:00 Uhr

### **Modul 9: RZT® Facilitation Einzelsetting OR**

Fr 23. September 2022, 17:00 – 20:00 Uhr

Sa 24. September 2022, 09:00 – 12:00 Uhr

### **Modul 10: RZT® Facilitation Teamsetting OR**

Fr 28. Oktober 2022, 17:00 – 20:00 Uhr

Sa 29. Oktober 2022, 09:00 – 12:00 Uhr

### **Modul 11: RZT® Toolbox Interaktion Level 1**

Fr 25. November 2022, 17:00 – 20:00 Uhr

Sa 26. November 2022, 09:00 – 12:00 Uhr

### **Modul 12: RZT® Toolbox Kontext Level 1**

Fr 16. Dezember 2022, 17:00 – 20:00 Uhr

Sa 17. Dezember 2022, 09:00 – 12:30 Uhr

IR = Individuelle Resilienz | OR = Organisationale Resilienz

Jan-Dez 2022

## RZT Facilitator Online-Meetups

**Aktuelle Resilienz-Themen | Impulse aus dem RZT Facilitator-Netzwerk | Netzwerken**

1. Sa 15. Januar 2022, 14:00 – 15:30 Uhr
2. Sa 12. Februar 2022, 14:00 – 15:30 Uhr
3. Sa 12. März 2022, 14:00 – 15:30 Uhr
4. Sa 02. April 2022, 14:00 – 15:30 Uhr
5. Sa 14. Mai 2022, 14:00 – 15:30 Uhr
6. Sa 04. Juni 2022, 14:00 – 15:30 Uhr
7. Sa 02. Juli 2021, 14:00 – 15:30 Uhr
8. Sa 27. August 2021, 14:00 – 15:30 Uhr
9. Sa 24. September 2022, 14:00 – 15:30 Uhr
10. Sa 15. Oktober 2022, 14:00 – 15:30 Uhr
11. Sa 05. November 2022, 14:00 – 15:30 Uhr
12. Sa 10. Dezember 2022, 14:00 – 15:30 Uhr

## 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.

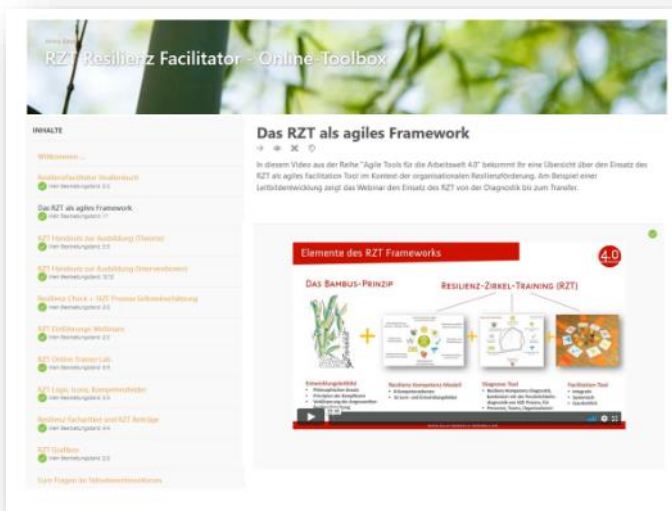
**Klienten lernen im Umgang mit Belastungen und Krisen ihr Mindset und Embodiment situativ neu auszurichten und ihr Handlungsspektrum Schritt für Schritt zu erweitern.**



## Deine RZT® Online-Facilitator Level 1+2

Du kannst an einem Termin nicht dabei sein? In Deiner RZT Facilitator findest Du die Aufzeichnungen zu den jeweiligen Sessions. Die Toolbox enthält – wie auch schon im Grundlagen-Level alle Materialien aus Deinen Ausbildungsblöcken und einiges darüber hinaus ...

### RZT® Online-Toolbox



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

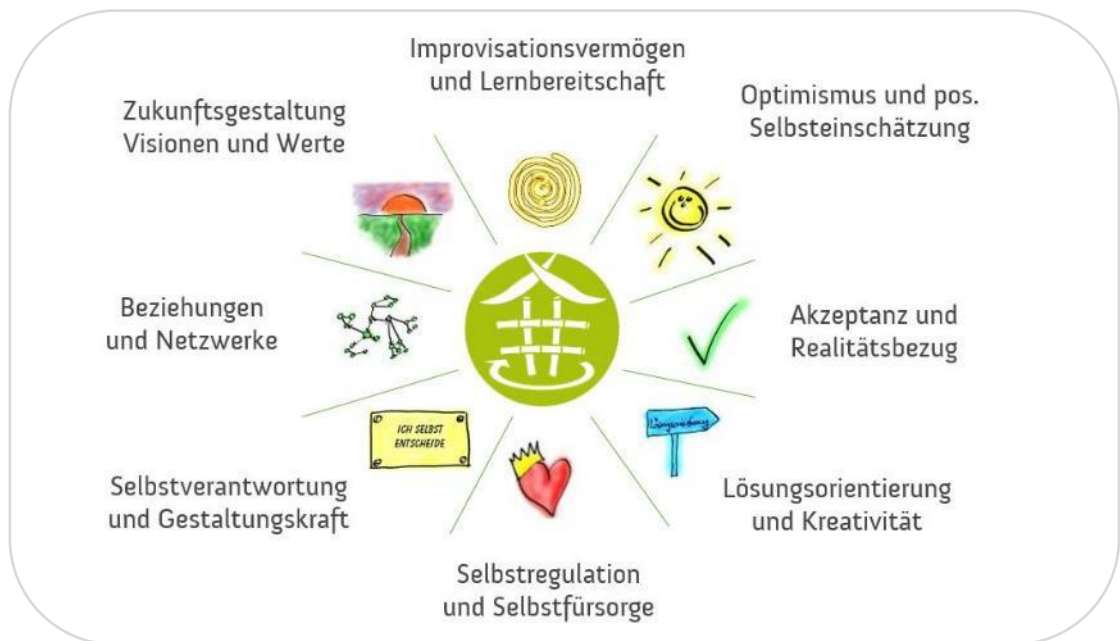
### Anwendung leicht gemacht

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

Wir stellen Dir im RZT® Level 1+2 zu den ausgewählten 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.



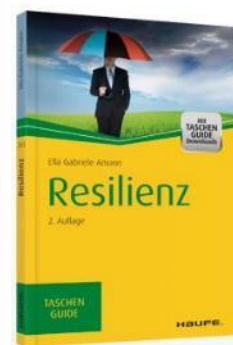
# LITERATUR



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



# 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 eight surrounding icons representing different resilience skills.
- Top Right:** A circular graphic with a bamboo icon in the center and eight surrounding icons.
- Middle Left:** A flowchart diagram showing the relationship between "Resilienztraining als Intervention", "Leistung", "Verhalten", "Akzeptanz", and "Selbstregulation".
- Middle Right:** A central graphic with a bamboo icon in the center and eight surrounding icons.
- Bottom Left:** A worksheet titled "Storytelling – Die Kraft der Sprache" with a bamboo icon and a flowchart.
- Bottom Right:** A poster titled "Resilienztraining mit Ressourcen-Zirkel-Training (RZT)" with a bamboo icon and eight surrounding icons.

## Facilitation Toolkit mit Arbeitsblätter

## Poster, Flipcharts & Give Aways

The collage features three main items:

- Left:** A poster titled "Resilienz-Zirkel-Training nach dem Bambus-Prinzip" with a bamboo icon and eight surrounding icons.
- Middle:** A flipchart with a bamboo icon in the center and eight surrounding icons.
- Right:** A yellow drawstring bag filled with several circular icons, representing a give-away set.

# 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

