

Zertifikatsprüfungsordnung und Lehrgangsbeschreibung

Diese Zertifikatsprüfungsordnung der Steinbeis+Akademie gilt für den folgenden Lehrgang auf Basis der gültigen Rahmenordnung zur Durchführung von Zertifikatslehrgängen (RZLG) in der jeweils aktuellen Fassung.

Lehrgangsbezeichnung **Ausbildung zum*r Systemischen Coach / Mentor*in für Resilienz und nachhaltige Entwicklung**

Kompetenzfeld	Management	Persönlichkeitsentwicklung	Bildungsmanagement	Gesundheitswesen	Technologie
	X	X			

Durchführungsort/e	Stuttgart	Frankfurt/M.	Nürnberg	Berlin	u.w.
---------------------------	-----------	--------------	----------	--------	------

Abschluss	Diploma of Advanced Studies (DAS)	Certificate of Advanced Studies (CAS)	Diploma of Basic Studies (DBS)	Certificate of Basic Studies (CBS)
	X			

Qualifikationsziel

Teilnehmende der Ausbildung zum/zur Systemischen Coach / Mentor*in für Resilienz und nachhaltige Entwicklung werden befähigt, eigenverantwortlich die persönliche Salutogenese nachhaltig zu stärken, auf eigene Ressourcen zurückzugreifen und diese zu entwickeln. Die Ausbildung füllt den Methodenkoffer mit praktischen Methoden, die Resilienz im Alltag stärken und Blockaden durch ihr Erkennen und Systemische Techniken auflösen. Die innere Haltung die Nachhaltigkeit und Resilienz fördert wird ausgeprägt und gefestigt. Die Teilnehmenden lernen wissenschaftliche Trainings-Methoden kennen und können diese in Trainings anwenden und deren Inhalte vermitteln, sie können bedarfsorientierte Trainingskonzepte erstellen und umsetzen und wissen, wie die erlernten Methoden im Unternehmen platziert werden, um die individuelle Resilienz der Mitarbeiter*innen, die Team-Resilienz und die organisationale Resilienz zu stärken.

RZLG-ergänzende Zulassungsvoraussetzung

Lehrform	Präsenz	Präsenz/Online	Online
		X	

Sprache	Deutsch			
---------	---------	--	--	--

Workload in Std.	Gesamt/h	Seminarzeit	Selbstlernzeit	Transferzeit
	1008	336	336	336

Art der Leistungsnachweise (LNW)	Klausur (K)	Präsentation/ mündliche Prüfung (P)	Case (C)	Transferarbeit (TA)	Projekt- studienarbeit (PSA)
		X		X	

Inhalte

Modul	Schwerpunktt Themen	Seminarzeit/h
Modul I: Vier Ebenen der Persönlichkeitsentwicklung	Die CTSE Methode (Coaching, Training, System, Entwicklung); Der ganzheitliche Ansatz als Booster für die Entwicklung von Resilienz; Der eigenverantwortliche Ansatz (Konstruktivismus, Zeitqualität, Nachhaltiger Ansatz); Definition von Stress; Stress und Gesundheit (Die 7 Säulen der Resilienz, Positive Appraisal Style Theory of Resilience); Die Macht der Gedanken	24
Modul II: Säulen der Resilienz: Selbstwirksamkeit und Akzeptanz	Achtsamkeit; Eigene Stärken erkennen und spüren; Coaching (Basiswissen, Philosophie, Verbindungsaufbau zum Coachee, Coaching Tools: Zirkuläre Fragen/ Entwicklungsrad/ Rollenkuchen, Gespräche Coach/Coachee); Selbstwirksamkeit (Meine Werte Teil I, Externe Stressoren und Stresssymptome, Interne Stressoren, Das Kohärenzgefühl); Akzeptanz; Trainer Tools (Groleitfaden, Trainerleitfaden, Lernzielhierarchie, Lernzieltaxonomie, Aufbau von Trainingseinheiten)	24

Modul III: Kommunikation als starke innere Kraft der Resilienz	Achtsamkeit; Merkmale der Präsentation (Sprache, Körperhaltung, Blickkontakt, Zeit); Teilnehmer-Präsentationen nach der MIAT Methodik; Kommunikation im Außen Teil I (Verbale Stärke und Sprachhygiene, Aktives Zuhören, Das 4 Ohren Modell); Kommunikation im Innen Teil I (Verbale Stärke und Sprachhygiene: mentale Stärke, Die Kraft im Hier und Jetzt, Die Systemische Sichtweise, Gewaltfreie Kommunikation, Bewertungen: Konstruktivismus, Gefühle und Pseudogefühle); Flipchartgestaltung; Grundlagen wissenschaftlichen Arbeitens im Rahmen der betreuten Transferarbeit	24
Modul IV: Eigenverantwortung übernehmen und handlungsfähig bleiben	Die Ich-Positionen aus der Transaktionsanalyse; Eigenverantwortlichkeit; Übungen zum systemischen Coaching; Coaching Tool: Die Stufen – mein Weg; Der eigenverantwortliche Ansatz; Bedeutung der Zeitqualität in der Persönlichkeitsentwicklung; Tagesseminar mit Live-Coaching; Kommunikation im Innen: Teil II; Unsere Schlüsselsprache; Verbale Stärke und ihre Auswirkung	24
Modul V: Kraft der mentalen Stärke	Live Coaching: Dramadrieeck; Coaching Tool: Das Energiefass – Energiefresser und Energiespender; Kommunikation im Außen Teil II (Das 4 Schnäbel Modell, Körpersprache); Resilienz in der Organisation (Analyse, Planung, Umsetzung); Evaluation und Nachhaltigkeit (Selbstreflektion und Skalierungsfrage, Feedback geben/Feedback annehmen); Zielorientierung (Entwicklungsspirale, SMART Methode, Netzwerkorientierung, persönliche Netzwerkkarte); Rahmenbedingungen Abschlustraining; Supervision zur Transferarbeit	24

Modul VI: Mit Achtsamkeit zu klarem Fokus	Coaching oder Therapie (Grenzen, Krankheitsbilder erkennen); Definition von Achtsamkeit im Rahmen von Mindfulness-Based Stress Reduction; Achtsamkeitsbasierte Programme (Wertearbeit Teil II; Metakognitives Grundlagentraining für Resilienz Coaches/Mentoren; Das kognitive Aufmerksamkeitssyndrom (CAS), Grübelinduktion); Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxion, Aktive Meditation); Resiliente Teams (Teamkraft, Mediation, Vom ICH zum WIR); Supervision zur Transferarbeit	24
Modul VII: Marketing und Vertrieb für Coaches und Mentor*innen	Marketing und Vertrieb (Aquse, Recherche, Business Plan); Präsentation der Transferarbeiten; Durchführung von Coachinggesprächen; Präsentation der Trainingseinheit	24
Modul VIII: Resilienz und Nachhaltigkeit	Die Grundformen der Angst nach Fritz Riemann: die praktische Anwendung im Coachinggespräch; Reflexion und Zusammenfassung aller erlernten Coaching Tools; Was hat Resilienz mit Nachhaltigkeit zu tun?	24
Modul IX: Die Systemische Arbeit im Coaching	Die Entwicklungsspirale: Entwicklungsschritt – Überprüfung – systemische Auflösung –Entwicklung; Systemisches Coaching: Aufbau, Besonderheiten, Tools; Individual Coaching, Team- bzw. Gruppen-Coaching	24
Modul X: Teamkraft durch Resilienz	Die Kraft der Natur: Orientierung und Halt am Beispiel der Natur finden; Netzwerkorientierung: es darf auch leicht sein!; Erstellen einer individuellen Netzwerkkarte; Marketing und Vertrieb Resiliente Teams – vom Ich zum Wir: Teamkraft, Mediation	24

<p>Modul XI: Achtsamkeits-basierte Programme</p>	<p>ACT: Acceptance and Commitment Therapie; Wertearbeit Teil II; Über das eigene Denken denken: Metakognitives Grundlagentraining für Resilienz Coaches/Mentoren: Das kognitive Aufmerksamkeitssyndrom (CAS)</p>	<p>24</p>
<p>Modul XII: Die nachhaltigen Veränder-ungen durch Kommuni-kation</p>	<p>Kommunikation im Innen Teil II; Unsere Schlüsselsprache nach Dr. Marc Wollyn; Kommunikation im Außen Teil II; Teilnehmer-Präsentation; Resiliente Kommunikation in der Organisation; Kognitive Hintergründe der Tools im Coaching</p>	<p>24</p>
<p>Modul XIII: Der Ablauf eines Coaching Prozesses</p>	<p>Umgang mit Klient, Materialien, Medien, Flipchartgestaltung; Wie entsteht ein Systemischer Business Coaching Prozess?; Ablauf / Leitfaden; Pausen-Spiele für Teams und Gruppen</p>	<p>24</p>
<p>Modul XIV: Die Achsamtkeit in der Systemischen Arbeit</p>	<p>Die Achtsamkeit in der Systemischen Arbeit: Wertschätzung aller Aspekte; Achtsamkeit und Demut im Lösungsbild; Das Prinzip der Resonanz: Wie uns unsere Umwelt durch Familie, Arbeit und/oder Krankheit als Spiegel zur Erkenntnis dient; Die Nachhaltigkeit in der Systemischen Arbeit: wo beginnt Nachhaltigkeit, wenn nicht beim Menschen selbst; Abschlussfeier</p>	<p>24</p>