

Inhaltsverzeichnis

Einführung

Lernziele

Trainingsdesign und Trainingsablauf

Trainingsbeurteilung

Vorbereitungsphase

Übersicht

Leitfaden

Vorlage Einladung

Handout Resilienztest

Präsenztraining als 2-Tages-Seminar

Übersicht

Didaktisch-methodische Hinweise

Detailablaufplan

Leitfaden

Präsentation

Flipcharts

Handout Reflexionsfragen

Handout Appreciative Inquiry Resilienz-Interview

Handout Resilienztest

Handout Gefühlskompass

Handout Progressive Muskelentspannung

Handout Walt-Disney-Strategie

Handout Beruhigungsattem

Handout Stopp-Schild

Mein Resilienztagebuch als PDF

Mein Resilienztagebuch als PowerPoint

Teilnehmerunterlage "Was ist Resilienz"

Übersicht der je Methode angesprochenen Resilienzfaktoren

Transfer- und Lernphase

Übersicht

Leitfaden

Follow-up-Phase

Übersicht

Detailablaufplan

Leitfaden

Impressum

Lizenzbedingungen