

Innere Stärke und situationselastisches Agieren sind in Krisen und bei zunehmenden Belastungen wichtig, damit sich Menschen und Organisationen rasch und erfolgreich an interne und externe Veränderungen anpassen können. Bei der Entwicklung dieser inneren Stärke („Resilienz“) benötigen Einzelpersonen, Teams und Organisationen Unterstützung.

Die Trainings richten sich gezielt an BeraterInnen, TrainerInnen, Coaches, Organisations- und PersonalentwicklerInnen sowie andere Führungsverantwortliche, die Know-how im Themenfeld Resilienz aufbauen oder vertiefen wollen.

Nach Teilnahme an allen vier Trainingsmodulen können Sie sich **zur ResilienzberaterIn zertifizieren**: In dieser Rolle sorgen Sie dafür, dass Menschen ihre Alltagsstressoren besser handhaben können und bei kritischen Ereignissen rascher ihre innere Balance wiederfinden. In einem zusätzlichen Präsenztraining stärken Sie Ihre eigene Resilienz und lernen Maßnahmen zu entwickeln, die Teams, Führungskräfte und Organisationen unterstützen und für eine Neuorientierung sorgen.

## ONLINE-LIVE-TRAININGS RESILIENZ-ENTWICKLUNG



Resilienzexpertin Prof. Heller ist promovierte Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlerin, hat Politikwissenschaft und Erwachsenenbildung studiert und war neben ihrer selbstständigen Beratertätigkeit über 10 Jahre Professorin für Training & Business Coaching an der Hochschule für angewandtes Management.

Infos unter [www.juttaheller.de](http://www.juttaheller.de)

Geleitet von  
Prof. Dr. Jutta Heller

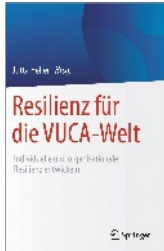


# TERMINE & INHALTE

Je nach persönlicher Schwerpunktsetzung sollten die TeilnehmerInnen Qualifikationen für die Arbeit mit Einzelnen und/oder Gruppen mitbringen.

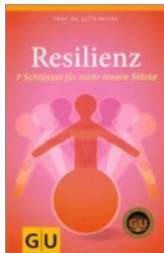
## „INDIVIDUELLE RESILIENZ“ – 3tägiges Online-Live-Training 26./27.9.2025 + 18.10.2025 (9.30 - 18.00 Uhr)

- 7 Resilienzschlüssel für Individuelle Resilienz
- Resilienzforschung - von Emmy Werner, Martin Seligman, Reivich & Shatté, Aaron Antonovsky bis hin zu Raffael Kalisch
- Arbeitsfähigkeit, psychische Belastung, Stress, Burn-out
- Krisenprävention und Ressourcenorientierung
- Interventionen zum Ressourcenaufbau und zur Stärkung der Resilienz-Schlüssel



## „TEAM-RESILIENZ“ – 3tägiges Online-Live-Training 16./17.1.2026 + 7.2.2026 (9.30 bis 18.00 Uhr)

- 4 Resilienzschlüssel für Team-Resilienz
- Eigen-Verantwortung fördern und fordern
- Scheitern als Entwicklungskatalysator
- Führungsrolle und Mindset zur vertrauensvollen und produktiven Zusammenarbeit
- Interventionen zur Förderung der resilienten Teamentwicklung



## „ORGANISATIONALE RESILIENZ“ – 3tägiges Online-Live-Training 27./28.3.2026 + 18.4.2026 (9.30 bis 18.00 Uhr)

- 9 Resilienzschlüssel für Organisationale Resilienz
- ISO-Norm für Organisationale Resilienz
- Organisationsentwicklung mit Betroffenen, Beteiligten und Top-Management
- Interventionen zur Förderung Organisationaler Resilienz
- Design-Kompetenz entwickeln zur Gestaltung von modularen Resilienzmaßnahmen



## „RESILIENZBERATER\*IN: ROLLE & HALTUNG“ - 3tägiges Präsenztraining 21.-23.5.2026 (9.30 bis 18.00 Uhr) in Stein bei Nürnberg

Voraussetzung ist die Teilnahme an mindestens zwei der drei Online-Trainings!

- Standort-Bestimmung und persönliches Kompetenzprofil
- Reflexion der Lernerfahrungen
- Klärung der inneren Haltung
- Eigene Entwicklungsfelder bewusst machen



## PRAKTISCHE PRÜFUNG ZUR ZERTIFIZIERUNG - 2 Präsenztage 10./11.7.2026 (9.30 bis 18.00 Uhr) in Stein bei Nürnberg

Durchführung einer Coaching-, Trainings- oder Workshop-Sequenz



Die Trainings können einzeln oder als Komplett-paket gebucht werden. Nach Absolvierung aller 4 Trainings ist die Zertifizierung als Resilienzberater\*in möglich:



- ✓ Schriftliche Abschlussarbeit
- ✓ Praktische Prüfung

ZERTIFIZIERUNG

### ORGANISATORISCHE INFOS

- Mindestens 6, maximal 12 TeilnehmerInnen
- Einzige technische Voraussetzung ist ein Notebook oder PC mit Webcam & Audio
- Alle Online-Trainings finden live via Zoom-Meeting statt
- Vertiefung von Theorie und Hintergrundwissen in Eigenarbeit
- Abwechslungsreiche Trainingstage mit einem Mix aus Live-Inputs, Einzelreflexionen, Kleingruppenarbeit und Interaktionen
- Inklusive Arbeitsmaterialien

## ANSPRECHPARTNERIN

Prof. Dr. Jutta Heller  
kontakt@juttaheller.de  
+49 911 27861770

Anmeldung und Informationen unter  
www.juttaheller.de