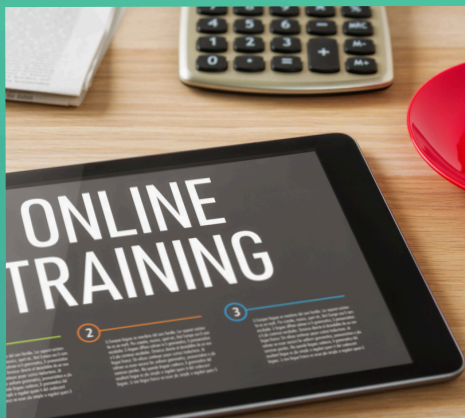




ACADEMY



# Zertifikatskurs zum/zur Trainer:in für Resilienz & Stressmanagement

Weiterbildungsprogramm • Online-Kurs

- Online
- Flexibel
- Lerne wann und wo du willst



Zugelassener Träger  
nach AZAV



## QUICKFACTS

Werde in nur **1 Monat** zertifizierte:r Resilienztrainer:in beim einzigen zertifizierten Bildungsträger, der sich zu **100%** auf die Themen von NEW WORK spezialisiert hat!

Unser Credo: Wir qualifizieren nicht nur, sondern begleiten dich auch über die Ausbildung hinaus!

**1**

Monat bis zum Zertifikat (das Tempo bestimmst du!)

**160+**

Zufriedene Teilnehmende seit 2020

**97%**

Weiterempfehlung

**100%**

Qualität - geprüfter und zertifizierter Bildungsträger

# Online-Kurse



Der Online-Selbstlern-Kurs ist ideal für alle Vielbeschäftigten.  
Du bestimmst das Tempo. Lerne wann und wo du willst.

Nach Abschluss Kurse erhältst du unser Zertifikat als Resilienztrainer:in.

1.490 €

zzgl. MWSt

Online-Video-Kurs (Zugang für 24 Monate)

Didaktisch aufeinander abgestimmt

Unterstützt durch viele Praxisbeispiele

Ergänzt um jede Menge Zusatzmaterial

Du erhältst vollen Zugriff auf die im Kurs verwendete Präsentation und kannst sie zukünftig für deine eigenen Trainings verwenden.

Kostenlose PRO-Mitgliedschaft in der FeelGood Community (für 1 Jahr)

Kostenloser Zugang zu voio mit über 3.000 Online-Kursen, die deine Arbeit als Resilienztrainer:in nochmal mehr unterstützen.



# DEINE KURSUNTERLAGEN



Alle Inhalte des Online-Trainings finden sich in den mitgelieferten Handout's wieder. Ergänzt um zahlreiche Zusatzmaterialien bist du in der Lage, direkt nach dem Kurs eigene Trainings zu gestalten und diese Unterlagen zu nutzen.

Hier ein kleiner Einblick darüber, was dich erwartet:

**FeelGood ACADEMY**

Trainerin für psychische Resilienz + Stressmanagement

Dr. Karim Fathi

acadCEP

### Warum reden alle von Resilienz?

VOLATILITY

UNCERTAINTY

VUCA

COMPLEXITY

AMBIGUITY

OVER THERE I AM HERE NO IDEA WHERE I AM

UNDER THERE I AM HERE NO IDEA WHERE I AM

Was du aus diesem Training mitnehmen wirst

- Feinere Antennen für Stressoren und Burnout
- Höhere Achtsamkeit für eigene Trigger
- Tools: Belastende Gedanken los
- Tools: Belastende Emotionen los
- Tools: Kompetenter in weiteren P

### Stressmanagement + Resilienz

04



## Inhalt der Weiterbildung

- Resilienz – was ist das?
- Belastungsreflexion
- Entlastungsstrategien
- Kraftvolle Neuausrichtung
- Transferstrategien
- Unbewusste Stresspotenziale
- Weiterführende Tools
- Resilientes Führen
- Transferstrategien





## FeelGood Community

### Erster und einziger Co-Working-Space für Feel Good Manager:innen, New Work Pioniere & Unternehmenskulturgestalter:innen

## Was bekommst du in der FeelGood Community?

- **Jede Menge Special-Calls / Mini-Workshops zu unterschiedlichen Themen aus der neuen Arbeitswelt. Hier ein kleiner Auszug vergangener Calls (die natürlich als Aufzeichnung zur Verfügung stehen)**
  - 10 Gamechanger für die Feel Good Personalgewinnung
  - Neues aus der FeelGood Toolbox: Der Stärkenkompass
  - OPEN TALKs: Alltagsdiskriminierung, Diversity Management in Unternehmen
  - FREE MOM • Die Freelancing Plattform für working moms
  - Kommunikations-Boost am Hörer! Telefontraining
  - HUMAN DESIGN? Was steckt dahinter?
  - u.v.m.
- **Kostenlose Mitgliedschaft bei voio - der größten 360°-Plattform zur Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben mit über 3.000 Online-Angeboten (nur im B2B-Bereich buchbar)**
- **Digitale Stammtische per Video-Call**
- **Austausch & Netzwerken mit Gleichgesinnten**
- **Aktuelle News, Arbeitshilfen und Tools rund um die neue Arbeitswelt**



## FeelGood Community

**Erster und einziger digitaler Co-Working-Space für  
Feel Good Manager:innen, New Work Pioniere &  
Unternehmenskulturgestalter:innen**

### **Austausch & Netzwerken**

mit Gleichgesinnten, z.B. beim  
digitalen Stammtisch

### **Aktuelle News, Arbeitshilfen und Tools**

rund um die neue Arbeitswelt

### **Vergünstigungen**

Exklusive Vergünstigungen auf unsere Produkte und  
bei unseren Partner:innen

### **Kostenlose Mitgliedschaft bei voio -**

der größten 360°-Plattform zur Vereinbarkeit von Beruf und  
Privatleben mit über 3.000 Online-Angeboten (nur im B2B-Bereich  
buchbar)

### **Jede Menge Special-Calls & Mini-Workshops**

zu unterschiedlichen Themen aus der neuen Arbeitswelt.  
Alle Calls werden aufgezeichnet, sodass du sie dir immer wieder  
anschauen kannst.

# Das sagen unsere Teilnehmenden:



**160+ Teilnehmende können sich nicht irren. Lese hier, was unsere Teilnehmenden über uns sagen. Klicke auf das Siegel und schaue dir alle an.**

## SERVICEQUALITÄT



Tolles Team, super organisiert, sehr professionell dennoch 'leicht', ich freue mich in eure community zu kommen., vielen Dank!

## TRAINING



Es war eine tolle Zeit mit super Trainern. Viele Praktische Übungen haben das Lernen erleichtert. Anregungen wurden zeitnah umgesetzt. Es wird FEELGOOD gelebt in diesem unternehmen, Konfetti für ALLE ;-)

## LEHRINHALTE



Es waren wunderbare Tage voll mit Aufgaben, lehrreichen Info Videos und voller Selbstreflexion. Mir persönlich hat es sehr viel gebracht und ich Danke Sabrina von ganzem Herzen! :)

## TEAM

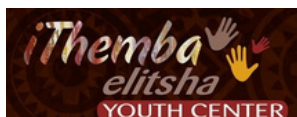
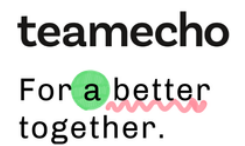


"FeelGood Trainings & Coachings ist absolut top! Sabrina ten Brink und ihr großartiges Team, bestehend aus Top-Trainern, bieten moderne Konzepte und herausragende Schulungen und Coachings an. Sabrina selbst ist eine starke und inspirierende Persönlichkeit. Sehr empfehlenswert!"

# We are in good company!

Nur gemeinsam sind wir stark.

Wir freuen uns über Unternehmen, die bereits auf eine Feel Good Kultur setzen!



# Hast du noch Fragen?

Melde dich gerne bei uns. Wir freuen uns auf dich!



charta der **vielfalt**

**UNTERZEICHNET**

Bergstraße 2 • 48324 Sendenhorst

@ [hello@feelgood-trainings.de](mailto:hello@feelgood-trainings.de)

 [www.feelgood-trainings.de](http://www.feelgood-trainings.de)