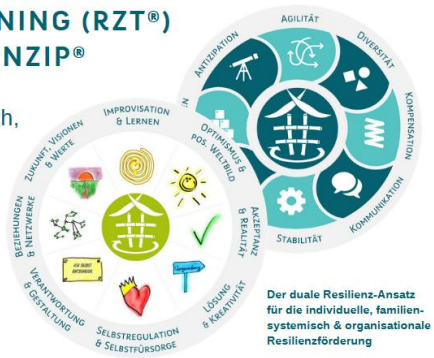
Ausbildung zum RZT® Resilienz Facilitator für Angewandte Resilienz | 2028

Resilienzförderung – lebendig, interaktiv und nachhaltig!

DAS SYSTEMISCH-INTEGRATIVE RESILIENZ-ZIRKEL-TRAINING (RZT®) NACH DEM BAMBUS-PRINZIP®

- Körperorientiert, neuroplastisch, lebendig und interaktiv
- Skalierbar vom Einzel- bis zum Großgruppen-Setting
- Polyvagal- und trauma-informed Facilitation-Ansatz
- Kompetenz-Entwicklung von der Diagnostik und Maßnamen-Konzeption, über die Durchführung bis zur Evaluation



Der duale Resilienz-Ansatz für die individuelle, familien-systemisch & organisationale Resilienzförderung

www.Resilienz-Facilitator.com

Du suchst nach einer professionellen Resilienz-Ausbildung mit dem nötigen Deep Dive?
Lerne im Rahmen unserer Grundlagen-Ausbildung das Resilienz-Zirkel-Training (RZT®) nach dem Bambus-Prinzip® kennen und auf Deinen Arbeitsbereich online und in Präsenz flexibel und wirksam einzusetzen.

Profitiere von über 15 Jahre Erfahrung in der Resilienz-Aus- und Weiterbildung

Wir bieten Dir ein über 30 Jahre ausgereiftes Programm zur systemisch-integrativen Kompetenz-Entwicklung. Wir bilden seit 2007 Resilienz-Experten aus und kennen über die Durchführung vielfältigster Resilienz-Projekte und Resilienz-Weiterbildungen die aktuellen Problem- und Fragestellungen Deiner Kunden. Als Methodenentwickler begleiten wir Dich als und die Deinen eigenen Lernprozess auf Augenhöhe.

Als Stiftung sehen wir in der Resilienzförderung keinen kommerziellen, sondern einen gesamtgesellschaftlichen Entwicklungsauftrag. Gemeinsam mit unserem Resilienz-Expert-Team freue ich mich darauf Dich in eine ECHT STARKE Zukunft begleiten zu dürfen!

Ella Gabriele Amann

Entwicklerin und Leiterin der ResilienzForum Akademie



Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein. Voltaire.

DAS BAMBUS-PRINZIP®
RESILIENZ-ZIRKEL-TRAINING NACH GABRIELE AMANN
RZT® FACILITATOR FÜR ANGEWANDTE RESILIENZ

METHODE

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.

Ausbildungsinhalte Anwendertage Präsenz 2028

4 Tage Modul 1

Do 16. – So 19. März 2028
oder
Do 07. - So 10. Sept. 2028

ZEITEN:
Start Do 16:00 Uhr
Ende So 13:00 Uhr

Modul 1: Resilienzförderung nach dem Bambus-Prinzip®: Das Bambus-Prinzip® verstehen, begreifen und verkörpern

- Aktuelle Herausforderungen in der Resilienzförderung
- Das Bambus-Prinzip® als Entwicklungsleitbild
- Erkenntnisse und Modelle aus der Angewandten Resilienzforschung
- Anschauliche Übungen rund um das Bambus-Prinzip®
- Die 8 Meta-Prinzipien der Resilienz verstehen, verkörpern, anwenden
- Die Kompetenzlandkarte der familien-systemischen und Organisationalen Resilienz

4 Tage Modul 2

Do 18.- So 21. Mai 2028
oder
Do 26. - So 29. Okt. 2028

ZEITEN:
Start Do 16:00 Uhr
Ende So 13:00 Uhr

Modul 2: Das Resilienz-Zirkel-Training (RZT®) Ressourcenaktivierung in der Resilienzförderung

- Resilienz als Kompetenz und die vier Ebenen der Resilienzförderung
- Der Resilienz-Zirkel als systemisch-integratives Facilitation-Tool
- Die Grundlagen der Auftragsklärung mit dem RZT®
- Der Circle of Power und die Ressourcen-Aktivierung
- Fall-Orientierung, Kompetenz-Check & Auftragsklärung mit dem RZT®
- Die Rolle und Haltung des Resilienz Facilitators
- Konzeption von Resilienz-Maßnahmen und Skalierung

4 Tage Modul 3

Do 06. - So 09. Juli 2028
oder
Do 23. - So 26. Nov 2028

ZEITEN:
Start Do 16:00 Uhr
Ende So 13:00 Uhr

Modul 3: Individuelle Resilienzförderung und Persönlichkeitsentwicklung

- Resilienz, Persönlichkeit und das innere Parlament von SIZE-Prozess®
- Psychologische Bedürfnisse, Lern- und Entwicklungsstile
- Disposition, Verstimmungs- und Stress-Muster
- Grundlagen der Stress- und Burn-Out-Prophylaxe
- Resilienzförderung bei Belastungs- und Entwicklungskrisen
- Individuelle Resilienzförderung an der Schnittstelle zur Familie, Partnerschaft, Team und zur Organisation
- Die Bedeutung guter Rahmenbedingungen für nachhaltige Resilienzförderung



RZT BASICS nur Präsenz: 4.750€
12 Tage, inkl. Online-Campus | Zur Online-Buchung, zzgl. 19% MwSt.

RZT BASICS KOMBI Präsenz & Online: 7.450€
24 Tage, inkl. Online-Campus (spare 750€) | Zur Online-Buchung, zzgl. 19% MwSt.

Online-Jahrestraining 2028

Du kannst jederzeit in das Online-Jahrestraining einsteigen.

Termine 2027

Berufsbegleitend
Samstags via Zoom
09:00 – 12:00 Uhr
13:00 – 16:00 Uhr

Termine 2028

Sa 29.01.28 (Das Bambus-Prinzip)

Sa 26.01.28 (Resilienz-Zirkel-Training)

Sa 25.01.28 (Improvisation und Lernbereitschaft - Agilität)

Sa 29.01.28 (Optimismus, pos. Selbst- und Weltbild - Diversität)

Sa 27.05.28 (Akzeptanz und Realitätsbezug - Kompensation)

Sa 24.06.28 (Kreativität und Lösungsorientierung - Kommunikation)

Sa 29.07.28 (Selbstregulation und Selbstfürsorge - Stabilität)

Sa 26.08.28 (Selbstverantwortung und Gestaltungskraft - Selbstorganisation)

Sa 23.09.28 (Beziehungen und Netzwerke - Ressourcen)

Sa 21.10.28 (Zukunftsgestaltung, Visionen und Werte - Antizipation)

Sa 18.11.28 (Der systemisch-integrative Facilitation-Prozess)

Sa 16.12.28 (Supervision)

- Die Vormittagssession ist dem individuellen Resilienz-Zirkel und der individuellen Resilienzförderung gewidmet.
- Die neue Nachmittagssession widmet sich der systemischen Resilienzförderung an der Schnittstelle zu **Führung, Team, Familie und Organisation**.

RZT BASICS nur Online: 3.450 €

12 Tage, inkl. Online-Campus | Zur Online-Buchung, zzgl. 19% MwSt.

RZT BASICS KOMBI Präsenz & Online: 7.450€

24 Tage, inkl. Online-Campus (spare 750€) | Zur Online-Buchung, zzgl. 19% MwSt.

AKADEMIE RESILIENZ FORUM

15 Jahre RZT®
ResilienzForum Akademie
Bewegung. Entwicklung. Wirkung.

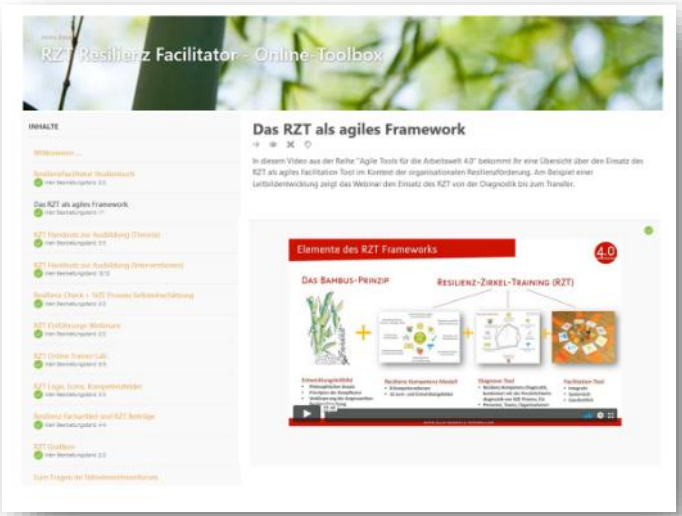


Online-Campus

Deine RZT® Facilitator Toolbox

Du kannst Deine Expertise als RZT® Facilitator mit Hilfe Deiner RZT Facilitator Toolbox im eigenen Tempo ausbauen. Die Toolbox enthält alle Materialien aus Deinen Ausbildungsblöcken und darüber hinaus …

RZT® Online-Campus

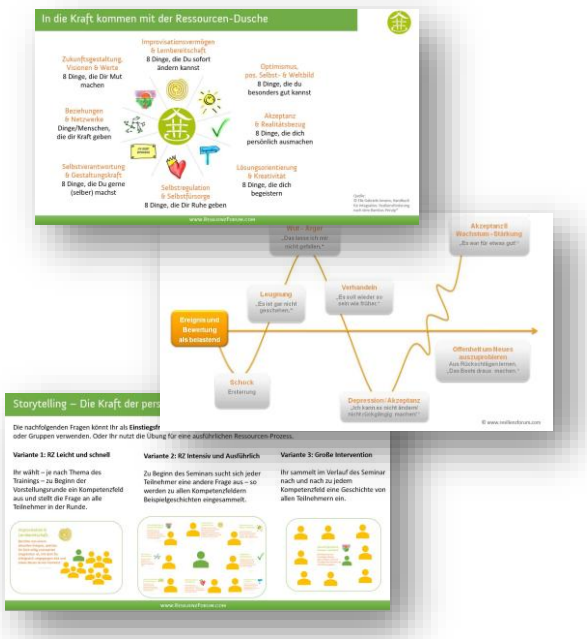


- Resilienz-Artikel, Beiträge
- Grafiken zum Download
- RZT® Interventionen
- RZT® Checklisten
- Podcasts, Lehr-Videos
- Audios, Meditationen
- Online-Trainer-Lab Archiv
- Materialien & Tools
- Wissens- und Lernchecks

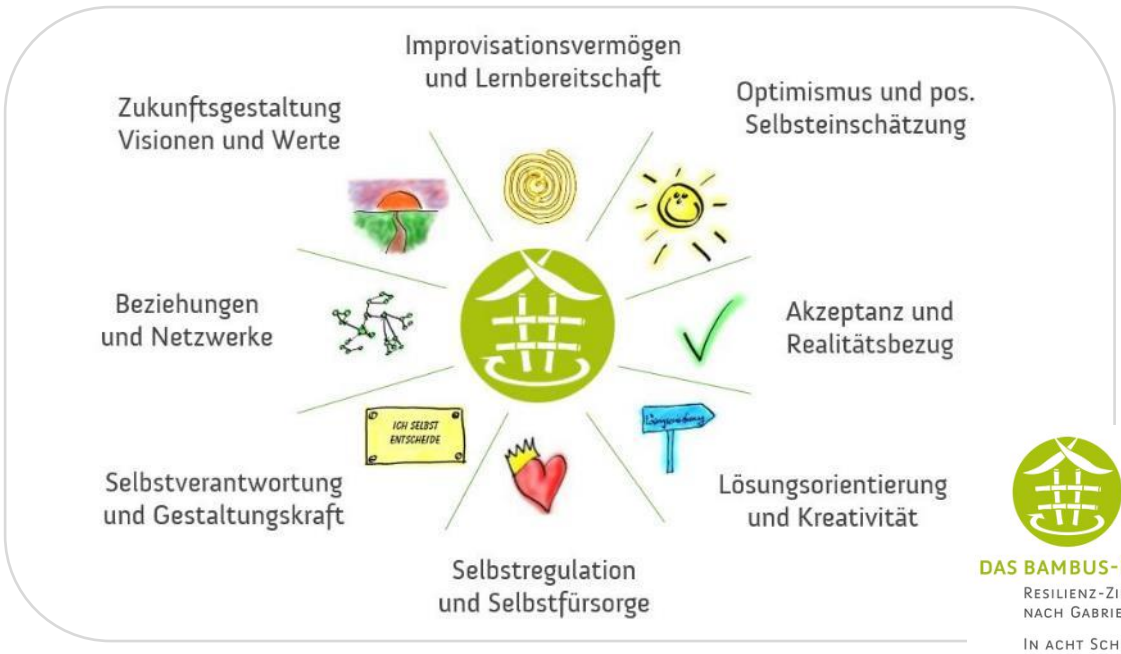
Anwendung leicht gemacht

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

Wir stellen Dir zu den wichtigsten 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.



Handbücher zur Ausbildung



DAS BAMBUS-PRINZIP®

Resilienz-Zirkel-Training
nach Gabriele Amann

In acht Schritten zu mehr
Kreativität, Flexibilität und
Widerstandskraft

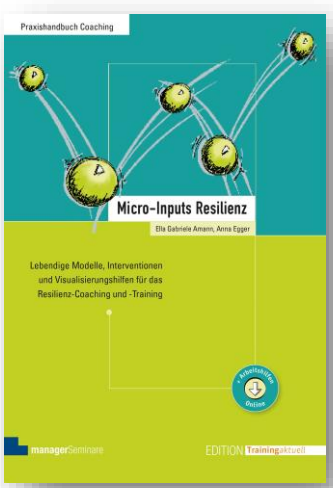


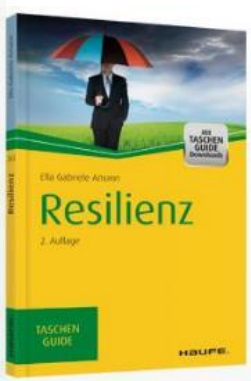
Der praktische **Taschenguide Resilienz** begleitet Dich in Deiner Ausbildung und bei der Arbeit mit Deinen Kunden. Er enthält eine kompakte wie fundierte Einführung in die wichtigsten Grundlagen zur individuellen und organisationalen Resilienzförderung.

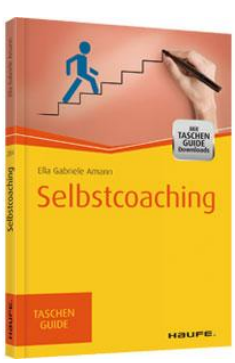
In dem **Handbuch „Micro-Inputs Resilienz“** habe ich Dir die zentralen Modelle und langjährig erprobte Interventionen aus dem Resilienz-Zirkel-Training (RZT®) nach dem Bambus-Prinzip® zusammengestellt. Anna Egger hat das Buch zudem mit wunderschönen Visualisierungsvorlagen angereichert.

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.

Als Resilienz-Facilitator unterstützt du Menschen, Familien, Organisationen und Mitarbeitende dabei, Anpassungs-, Lern- und Veränderungsprozesse nachhaltig zu gestalten. Dies umfasst die Krisenprophylaxe, die Bewältigung akuter Krisen sowie die Phase der Krisenverarbeitung.







LITERATUR NEU



Future Skills trainieren

Warum Resilienz zu der zentralen Meta-Kompetenz der Zukunft gehört und wie du sie mit dem Resilienz-Zirkel-Training nach dem Bambus-Prinzip lebendig trainieren kannst.

Kompentenzentwicklung für die neue Arbeitswelt

Unsere Arbeitswelt unterliegt einem rasanten und massiven Wandel – mit sich täglich verändernden hochdynamischen Anforderungen an die Kompetenzen von Mitarbeitenden. Wir beleuchten „Future Skills“ unter dem Blickwinkel von drei großen Paradigmenwechseln, die unsere neue Arbeitswelt prägen: Selbstorganisation, Resilienz und die Prinzipien des Lebens selbst.

Erfahre, was Future Skills auszeichnet, wie sie sich über Lernlandschaften ordnen und mit neuen Trainingsansätzen lebendig trainieren lassen. Mit dem im Buch vorgestellten Future Skills NOW Framework erhältst Du das Handwerkszeug um Resilienz, im individuellen und organisationalen Kontext bedarfs- und praxisnah zu fördern.

Inklusive Praxistipps, Empfehlungen und Checklisten
für HR, Führung, Mitarbeitende und Teams.

Aus dem Inhalt:

- Wozu wir Future Skills brauchen
- Die Merkmale von Future Skills
- Der Future Skills NOW Atlas und die Arbeit mit Lernlandkarten
- Das Future-Skills NOW Framework
- Der Future-Skills NOW Development Prozess
- Acht Erfolgsfaktoren für eine gelungene Lernreise
- Acht Schlüssel der erfolgreichen Kompetenzentwicklung

Bestellen bei Amazon

Über die Ausbildung

Diese Resilienz Facilitator-Ausbildung beinhaltet, was wir als Professionelle brauchen, um in diesem Feld wirklich differenziert und verantwortungsbewusst arbeiten zu können: Einen Meta-Ansatz, der die vielschichtigen geistigen, psychischen und körperlichen Aspekte der Resilienzentwicklung ernsthaft integriert.

Mit fundiertem Wissen über das Nervensystem, Trauma und Embodiment, ebenso wie über das organisationale Feld im betrieblichen Kontext. Die Ausbildung bietet mit dem Resilienz-Zirkel-Training (RZT®) nach dem Bambus-Prinzip® und der Persönlichkeitsdiagnostik nach SIZE Prozess® ein klar evaluiertes und vielfach anwendbares Modell, das sich mit dem jeweils eigenen professionellen Hintergrund verbinden lässt.

In dieser Ausbildung wird genau auf aktuelle Mode-Begriffe geschaut: die Inhalte und Notwendigkeiten „dahinter" werden differenziert erforscht und ganz praktisch angewendet.

Anna-Maria Lucs Diplom-Psychologin, Resilienz FacilitatorIn

Diese Fortbildung war wirklich der absolute Glücksgriff – in allen Belangen: sowohl vom thematischen Input (der mir noch einmal ganz neue Möglichkeiten in der Resilienz-Arbeit bietet), Ellas fachlich überragender Kompetenz, dem tollen Erfahrungsaustausch in den Meetups und Peer Groups, dem Netzwerken… Ohne jegliche Einschränkungen empfehlenswert!

Tanja Rothkegel RZT® Resilienz Facilitatorin, Coaching in Bewegung

Durch meine Kinder räumlich und zeitlich eingeschränkt, war ich auf der Suche nach einer Online-Fortbildung zur Burnout-Prophylaxe. Das Bambus-Prinzip® ist für mich eine eingängige Methode, die ich sowohl bei meiner Arbeit als Business Coach mit Einzelklienten, als auch bei meiner Arbeit als Agile Master mit agilen Teams gut anwenden kann.

Die Ausbildung bringt auch mir persönlich unglaublich viel und ich habe gleich nach dem Start die ersten Übungen sowohl in einem Team-Workshop, als auch in einem Einzelcoaching sehr erfolgreich angewendet. Ella Amann hat mit ihrer Online-Ausbildung eine hervorragende Möglichkeit sowohl zur persönlichen, als auch zur fachlichen Ausbildung geschaffen, die ich jederzeit gerne weiterempfehle.

Vera Spöttl Agiler Coach , RZT® Resilienz Facilitatorin

Über die Ausbildung

Die Weiterbildung war in jeglicher Hinsicht sehr gut: fachliche Kompetenz der Leitung, Teilnehmeranzahl, Online-Durchführung, Unterlagen/Hilfsmittel und Lernplattform. Vielen herzlichen Dank!

War eine tolle Lernerfahrung …
Ich habe mich wieder ein Stück mehr spüren und kennen lernen dürfen. Danke hierfür

Liebe Ella du hast hier einen super tollen Kurs geschaffen und bringst das Thema Resilienz perfekt rüber. Ich konnte so viel Wissen mitnehmen und vor allem Wertschätzung und hätte zu Anfang nicht geglaubt, dass man online einen so schönen wertschätzenden Umgang mit Menschen aufbauen kann. Es war großartig und hat mir sehr viel Freude und Wissen gebracht und ich sage Danke an Dich und deine Arbeit. Großartig!!

EIN HERZLICHES DANKESCHÖN an Helga und Diana für die professionelle Online Zertifizierung, die kompetente und empathische Moderation, Beratung, Begleitung durch die online Sessions, die Beantwortung aller Fragestellungen. Es war eine sehr bereichernde, inspirierende, fördernde gemeinsame Zeit - meine Erwartungen wurden übertroffen. Ich bin nun in der Umsetzung und freue mich sehr auf weitere Begegnungen mit euch und der Gruppe :)

Vielen Dank, die wichtigste Erfahrung, die ich mitnehme ist, dass ich erst mal mir selbst die Sauerstoffmaske anlegen muss. Erst mal selbst in die Resilienz kommen muss. Dann kann ich auch ein Vorbild sein und später als Resilienz Facilitator tätig werden.

Ich möchte mich einfach für diese wertvolle Erfahrung, das vermittelte Wissen und immer ein offenes Ohr von ganzem Herzen bedanken! Das ist ein großes Geschenk für mich - Resilienz zu lernen, zu leben und sehr wertvolle Begegnungen mit großartigen Menschen zu genießen! DANKE!

Begeistert hat mich, wie energiereich, dynamisch, lebendig und authentisch die praxiserprobten Inhalte vermittelt wurden. Das ganzheitliche, disziplin-übergreifende, breite UND tiefe Wissen ist faszinierend – ich sage nur Embodiment, Neuroplastizität, Hirnforschung, NLP und vieles andere mehr. Durch den Methodenreichtum konnten wir viel in unseren eigenen „Anwendungskoffer“ packen und wir wurden zur Anwendung, zum Ausprobieren und zum Lernen sehr inspiriert. Kurzum: meine Erwartungen an dieses Seminar wurden übertroffen und ich bin mehr als zufrieden.
Peter Christian Hirning
Dipl.-Ing., M.Sc. (IPD), systemischer Coach

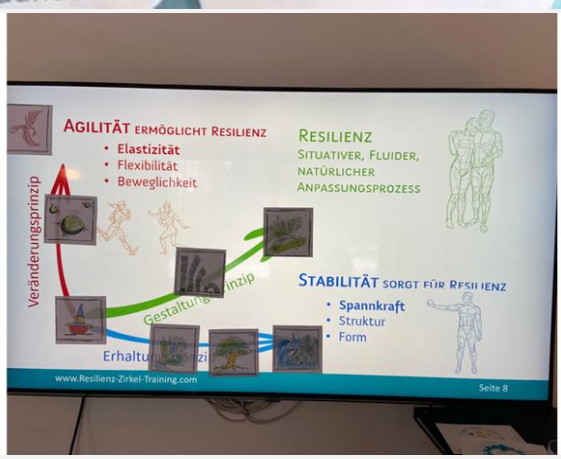


















Impressionen von unserer RZT Facilitator-Grundlagenausbildung in Bad Alexandersbad