



# Lernreise Resilienztrainer:in



1790€



Das Harz Hotel  
& SPA Seela



5 Tage  
(10.11.25 - 14.11.25)

## Inhalte der Lernreise

- Einführung in das Resilienztraining
- Grundlagen der Stressbewältigung
- Resilienzfaktoren und -strategien
- Praxisorientierte Trainings-Methoden
- Praxisorientierte Coaching-Methoden
- Selbstreflexion
- Weiterentwicklung
- Konzeption und Durchführung von Resilienzseminaren
- Prüfung und Abschlussrunde



Werde Teil dieser **vielfältigen Lernreise**, um Resilienz professionell zu vermitteln und Menschen in herausfordernden Zeiten zu begleiten.



# Tag 1



## Anreise

- Anreise ab 15:00 (Montag)
- Ankunft und Beziehen der Zimmer
- Erstes Treffen und Kennenlernen der Teilnehmer
- Einführung in das Programm der Bildungsreise
- Abendessen und Austausch über Erwartungen
- Einstimmung auf die kommenden Tage

# Tag 2-4



## Programm

- ab 08:00 Uhr Frühstück
- 09:00-12:00 Uhr Ausbildung
- 12:00-13:00 Uhr Mittagessen
- 13:00-17:00 Uhr Ausbildung
- 19:00 Abendessen

# Tag 5



## Abreise

- ab 08:00 Uhr letztes gemeinsames Frühstück
- Feedbackrunde und Reflexion der Lernreise
- eigenständige Abreise - Check Out bis 11:00 Uhr

## Alles dabei !

➤ Resilienztrainer:in in Präsenz

➤ Resilienztrainer:in als Online-Modul

➤ Abendessen und get-together am Anreisetag

➤ Kaffeepausen mit kleinen Köstlichkeiten

➤ 4 Übernachtungen

➤ Frühstück, Mittagessen, Abendessen

➤ Mineralwasser und Säfte

➤ Nutzung des Harz SPA - Bereiches

➤ W-Lan

➤ PKW-Stellplätze



[www.harz-hotel-spa.de](http://www.harz-hotel-spa.de)

