

Kurzlehrgang PSYCHODRAMA RESILIENZTRAINER:IN			
Modul	Arbeitseinheiten	Termin	Leiterin
<p>Modul 1: Selbstwahrnehmung und emotionale Stabilität In diesem Modul liegt der Fokus auf der Stärkung der emotionalen Resilienz – nicht nur für die Teilnehmer:innen selbst, sondern auch als Basis, um Resilienz bei Klient:innen und Mitarbeiter:innen zu fördern. Zu Beginn erhalten die Teilnehmer:innen eine Einführung in die Grundlagen der Resilienz und Krisenbewältigung: Was versteht man unter Resilienz? Was sind die Säulen der Resilienz, und wie wirken sie sich auf Krisen aus? Mithilfe psychodramatischer Techniken wie der <i>Arbeit auf der inneren Bühne</i> und <i>Rollenspielen</i> erkunden die Teilnehmenden ihre eigenen Ressourcen und Konflikte und lernen, diese Erfahrungen zur Stärkung der emotionalen Stabilität in ihrer beruflichen Praxis weiterzugeben. Ziel ist es, Resilienzfaktoren wie Selbstwirksamkeit und innere Stabilität bewusst wahrzunehmen und Techniken zur Förderung dieser Fähigkeiten in der Arbeit mit anderen zu erlernen. Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psychologische Grundlagen • Emotionale Achtsamkeit • Ressourcenaktivierung • Stressmanagement-Techniken 	18 AE	12./13. September 2025	Mag. ^a Angela Christoph
<p>Modul 2: Beziehungen und soziale Unterstützung als Ressource Dieses Modul betont die Bedeutung sozialer Netzwerke für die Resilienz und zeigt Fachkräften, wie sie soziale Ressourcen und Beziehungsdynamiken in ihrer Arbeit gezielt nutzen und stärken können. Die Teilnehmer:innen arbeiten mit <i>soziometrischen Aufstellungen</i> und <i>sozialen Atomaufstellungen</i>, um eigene sowie die sozialen Ressourcen ihrer Klient:innen sichtbar zu machen. Darüber hinaus entwickeln sie Kommunikations- und Konfliktlösungsstrategien, die in ihrem</p>	18 AE	7./8. November 2025	Mag. ^a Angela Christoph

<p>Berufsalltag direkt eingesetzt werden können, um Klient:innen und Teams als tragende Resilienzquelle zu unterstützen.</p> <p>Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Förderung sozialer Resilienz • Kommunikation und Konfliktlösung • Gruppendynamik und Unterstützung • Selbstwirksamkeit in Beziehungen 			
<p>Modul 3: Krisenbewältigung und Zukunftsorientierung</p> <p>Im dritten Modul lernen die Teilnehmer:innen, wie sie ihre eigene Selbstwirksamkeit in herausfordernden Situationen stärken und diese Kompetenz an Klient:innen und Teams weitergeben können. Mithilfe psychodramatischer Methoden wie <i>szenischer Arbeit und Zukunfts-projektionen</i> entwickeln sie effektive Strategien, um Resilienz bei sich und anderen aufzubauen. Die Teilnehmer:innen erarbeiten Handlungsoptionen, die sich gezielt auf die berufliche Praxis übertragen lassen und dabei unterstützen, auch in belastenden Phasen handlungsfähig zu bleiben. Ziel ist es, die erlernten Resilienztechniken fest im Arbeitsalltag zu verankern und damit eine wachstumsorientierte, zukunftsgerichtete Haltung zu fördern – sowohl individuell als auch im beruflichen Umfeld.</p> <p>Zum Abschluss reflektieren die Teilnehmer:innen ihre Lernerfahrungen und Erkenntnisse aus dem Lehrgang und legen so den Grundstein, die Resilienzstrategien nachhaltig im Alltag zu verankern und in ihrer Arbeit weiterzugeben.</p> <p>Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krisenresilienz • Zukunftsplanung und Handlungsstrategien • Stärkung der inneren Flexibilität • Nachhaltige Resilienztechniken 	<p>18 AE</p>	<p>16./17. Jänner 2026</p>	<p>Mag.^a Angela Christoph</p>
<p>AE Gesamt</p>	<p>54 AE</p>		

Arbeitszeiten:

Freitag 15:00 bis 20:00 , Samstag 9:00 bis 18:30

Kosten:

€ 1.350,- für Frühbuchung bis zum 30. Juni 2025, danach € 1.500,-

Zielgruppe:

Der Lehrgang richtet sich an Supervisor:innen, Berater:innen und Psychotherapeut:innen mit und ohne Psychodrama-Erfahrung, die resilienzfördernde Ansätze in ihrer beruflichen Praxis integrieren möchten.

Ziele:

Der Lehrgang bietet den Teilnehmer:innen eine fundierte Einführung in die Resilienzförderung durch psychodramatische Methoden. Im Mittelpunkt steht die Entwicklung einer nachhaltigen Widerstandskraft, die nicht nur im eigenen Leben verankert wird, sondern auch gezielt in der Arbeit mit Klient:innen und Teams angewendet werden kann. Die Teilnehmenden lernen praxisnahe Techniken kennen, die es ihnen ermöglichen, Resilienz sowohl auf individueller als auch auf kollektiver Ebene zu stärken und damit eine wachstumsorientierte Haltung im beruflichen Umfeld zu fördern.

Leitung:

Mag.^a Angela Christoph

Information, Kontakt und Anmeldung

Mag.^a Angela Christoph

+43 (0)670 / 18 19 974

info@angela-christoph.at