

## **Angebot & Programmübersicht**

### **persolog® Resilienzberater**

Live/Präsenz oder Live-Online, 24 Std. à 60 Min.

#### **Zielgruppe**

Trainer:innen, Berater:innen, Coaches, Führungskräfte, HR-Professionals, Personalentwickler:innen

#### **Gesamtdauer**

24 (27\*<sup>1</sup>) Std. à 60 Minuten

- > 3- tägiges Live-Online oder Präsenz-Seminar (18 Std)
- > 4 Live-Online Transfer- und Umsetzungssessions à 1,5 Stunden (6 Std.)
- > \*<sup>1</sup> fakultativ: 2 zusätzliche Live-Online Transfer- und Umsetzungssessions à 1,5 Stunden (3 Std.), nach Seminarende
- > keine Aufzeichnungen, 1 Std. entspricht 60 Minuten

#### **Mögliche Termine**

(Bitte einen Termin auswählen)

- Start: 05. – 07. Mai 2026, Remchingen, Ende: 4. September 2026\*<sup>2</sup>
  - Start: 22. – 24. September 2026, Köln, Ende: 22. Januar 2027\*<sup>2</sup>
  - Start: 10. - 12. November 2026, Live-Online, 10. März 2027\*<sup>2</sup>
- > \*<sup>2</sup> abhängig von den Terminen für die Live-Online Transfer- und Umsetzungssessions.  
Generell gilt: Seminarende spätestens 4 Monate nach dem Seminartermin.

#### **Ziel der Ausbildung**

Resilienz ist die Fähigkeit, mit Belastungen, Krisen und Veränderungen konstruktiv umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen. In einer Arbeitswelt, die von Unsicherheit, Dynamik und ständigem Wandel geprägt ist, gehört Resilienz zu den zentralen Zukunftskompetenzen.

Die Teilnehmenden

- werden befähigt, Menschen, Teams und Organisationen in ihrer Widerstandskraft zu stärken.
- erarbeiten systematisch die Hintergründe von Resilienz und deren drei Wirkebenen: persönliche Resilienz, Teamresilienz und organisationale Resilienz.
- lernen, Resilienz fundiert zu verstehen, praxisnahe Tools und Methoden einzusetzen sowie mit verschiedenen Instrumenten gezielt Entwicklungsprozesse anzustoßen.
- erweitern ihr fachliches, persönliches und berufliches Portfolio nachhaltig.
- können mit dem vielseitig einsetzbaren persolog® Resilienz-Modell weitere Umsatzfelder und Kundengruppen eröffnen.
- können ihre Zukunftsfähigkeit weiter ausbauen.

## Das Programm im Überblick

### Tag 1:

Uhrzeit	Lernziele
<b>09:00 – 10:30 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung</li> <li>• Ausbildungsablauf</li> <li>• 3 Wirkebenen der Resilienz</li> <li>• Einstiegsübungen</li> </ul>
<b>10:30 – 12:30 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausfüllen des persönliche Resilienz Profils</li> <li>• Auswertung des eigenen Profils</li> <li>• Aufbau des Profils</li> <li>• Reflektion des Profils</li> <li>• Weitere Profile (online &amp; print)</li> </ul>
<b>13:30 – 15:00 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resilienzbereich Akzeptieren und die dazugehörigen Faktoren Selbstwirksamkeitserwartung, Verantwortung und Akzeptanz</li> </ul>
<b>15:00 – 16:30 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resilienzbereich Fühlen und die dazugehörigen Faktoren Positive Emotionen und Impulskontrolle</li> </ul>
<b>16:30 – 17:00 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Methodenpool und Theorieguide</li> <li>• Feedbackrunde</li> </ul>

### Tag 2:

Uhrzeit	Lernziele
<b>09:00 – 09:30 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstieg</li> <li>• Übung zum Fühlen: Meine Powerpose</li> </ul>
<b>09:30 – 11:00 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resilienzbereich Orientieren und die dazugehörigen Faktoren Lösungsorientierung, Soziale Unterstützung und Realistischer Optimismus</li> </ul>
<b>11:00 – 12:00 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resilienzbereich Verstehen und die dazugehörigen Faktoren Kausalanalyse und Empathie</li> </ul>
<b>12:00 – 12:30 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpretationsübungen zur Vertiefung</li> <li>• Weitere persolog Resilienz-Produkte</li> </ul>
<b>13:30 – 14:30 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstieg organisationale Resilienz</li> </ul>
<b>14:30 – 15:30 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausfüllen des organisationale Resilienz-Profil</li> <li>• Auswertung des eigenen Profils</li> </ul>
<b>15:30 – 16:30 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktoren erläutern</li> <li>• Aufbau des Profils</li> <li>• Reflektion des Profils</li> </ul>
<b>16:30 – 17:00 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Statistik und Gruppencharts des organisationale Resilienz-Profiles</li> <li>• Feedbackrunde</li> </ul>

**Tag 3:**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Lernziele</b>
<b>09:00 – 09:30 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstieg</li> </ul>
<b>09:30 – 10:30 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Theoretische Grundlage Teamresilienz</li> <li>• Ausfüllen des Teamresilienz Profils</li> </ul>
<b>10:30 – 12:30 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktoren erläutern</li> <li>• Auswertung des eigenen Profils</li> <li>• Aufbau des Profils</li> <li>• Generierung von Gruppencharts</li> </ul>
<b>13:30 – 16:00 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Methoden zu den verschiedenen Schwerpunktfaktoren der Gruppe:</li> <li>• Interpretationsübungen</li> </ul>
<b>16:00 – 17:00 Uhr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meta-Ebene</li> <li>• Feedbackrunde</li> </ul>

**Didaktik**

Die Inhalte werden durch folgende Methoden vermittelt:

- 3 Seminartage (18 Stunden à 60 Minuten, Präsenz/Live-Online)
- praktische Übungen, Übungskoachings und Gruppenarbeiten
- Transfer- und Umsetzungssessions via Zoom (9 Stunden à 60 Minuten)
- Digitales Material mit Methoden, Workbooks und Präsentationen dauerhaft zur Verfügung
- Zugriff zur persolog Online Academy

**Lernziele der Resilienzberater Ausbildung**

Die Teilnehmenden:

- verstehen die drei Wirkebenen der Resilienz (persönlich, Team, Organisation) und deren Zusammenhänge
- können das persolog® Resilienz-Modell sicher anwenden und erklären
- lernen, Resilienzfaktoren fundiert zu analysieren und Entwicklungsfelder sichtbar zu machen
- beherrschen praxisnahe Methoden und Tools, um Resilienztrainings, Coachings und Beratungen wirksam zu gestalten
- sind in der Lage, eigene Seminarkonzepte auf Basis der Resilienz-Modelle zu entwickeln und sofort umzusetzen
- gewinnen Sicherheit im Umgang mit individuellen, Team- und Organisationsprozessen

**Investition**

**4.850 € zzgl. MwSt.**

- 3 Tage Präsenz oder Live-Online Ausbildung in der Gruppe, 18 Stunden à 60 Minuten
- Interaktive Übungen & Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Direkte Anwendung und Diskussion der Inhalte im Seminar
- Teilnahme an Transfer- und Umsetzungssessions (live-online), 9 Std.
- Zugang zur persolog Online Academy und zu den drei digitalen Resilienz-Zertifizierungen, Nutzung fakultativ
- Dauerhafter und unbegrenzter Zugang zu digitalen Materialien
- 4 Zertifikate (persönlich, Team, Organisation, Resilienzberater:in)
- Lebenslange Gültigkeit, keine Lizenzgebühren

## Leitung durch persolog Mastertrainer:innen



**Debora Karsch** - Geschäftsführerin persolog GmbH,  
Mastertrainerin, Expertin für Vertrieb & Marketing

Debora Karsch beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit Persönlichkeitsentwicklung. Als geschäftsführende Gesellschafterin von persolog arbeitet sie daran, wie Menschen sich in sich schnell verändernden Zeiten systematisch weiterentwickeln können. Sie ist Autorin mehrerer Fachpublikationen zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Selbstführung und Führung.

Fragt man Debora Karsch nach einem Motto, das sie inspiriert und in ihrer Arbeit anleitet, dann nennt sie diese Worte. Und das nicht ohne Grund: Sie ist davon überzeugt, dass wirkliche Weiterentwicklung nur dann möglich ist, wenn man etwas Neues wagt. Klar: So nehme man die Gefahr eines kurzen Rückschritts in Kauf – langfristig zahlen sich Mut und Tatkraft für Debora Karsch aber immer aus.



**Jana Künzel** – Mastertrainerin & Produktentwicklerin

Jana Künzel ist Trainerin von ganzem Herzen sowie leidenschaftliche Produktentwicklerin im Bereich Persönlichkeitsentwicklung. Sie möchte andere mit ihrer Begeisterung für Themen anstecken und ihnen etwas beibringen, das ihr Leben bereichert. Thinking-Outside-of-the-Box und Dinge einfach mal machen, weil sie ja gut werden könnten: Das sind die Konzepte in ihrem Leben, die sie bisher am weitesten gebracht haben.

Bei persolog beschäftigt sie sich jeden Tag mit ihren Herzensthemen Persönlichkeitsentwicklung, persönliches Wachstum und Resilienz. Sie arbeitet nicht nur an Produkten mit, die andere Menschen inspirieren, sondern hat als Trainerin auch die Möglichkeit sie im direkten Kontakt zu begeistern.



**Nathalie Sonntag** – Psychologin & Mastertrainerin

Wie können Menschen sich persönlich weiterentwickeln? Wie können Unternehmen ihre Mitarbeiter so entwickeln, dass es zum Gesamterfolg beiträgt? Diese beiden Fragen beantwortet Nathalie Sonntag in ihren Seminaren und Coachings.

Nathalie Sonntag legt großen Wert auf ein wissenschaftliches Fundament, was sie während ihrer Ausbildung zur Psychologin (M. Sc.) erworben und durch zahlreiche Weiterbildungen vertieft hat. Gleichzeitig ist es ihr wichtig, dass ihre Teilnehmer und Coachees Freude an ihrer persönlichen Weiterentwicklung haben, anstatt diese lediglich als notwendiges Muss zu sehen.

Ihr Know-How aus Wissenschaft und Praxis gibt sie in Seminaren und Zertifizierungen der persolog GmbH an die Teilnehmenden weiter. Dabei hat sie hunderte Stunden Erfahrungen mit größeren Gruppen und Einzeltrainings – sowohl in Live- und Online-Seminaren.



**Sebastian Lohmer** – Systemischer Berater und Moderator

Seit 2018 lebt Sebastian Lohmer seine Leidenschaft als Berater und Coach in Trainings mit Einzelpersonen und Organisationen. Darüber hinaus ist er seit 15 Jahren als Führungskraft in der Personal- und Organisationsentwicklung einer Non-Profit-Organisation tätig. In dieser Rolle konnte er die Trainingsinhalte sowohl theoretisch als auch praktisch umsetzen. Sein Schwerpunkt liegt auf der Förderung von Führungskräften. Als systemischer Berater sind ihm dabei die innere Haltung von Wertschätzung und der Blick für das Ganze wesentlich.

Darüber hinaus ist Sebastian Lohmer erfahrener Moderator und Sprecher auf multimedialen Veranstaltungen, bei denen er bis zu 12.000 Teilnehmende inspiriert. Seine Vorträge betonen die Wichtigkeit von emotionaler Intelligenz, resilientem Führungsverhalten und einem werteorientierten Leben.