

Resilienz Coach - zertifizierte Ausbildung

Du willst

- Menschen dazu befähigen, in stressigen Zeiten fokussiert und handlungsfähig zu bleiben?
- lernen, wie du Teams und Führungskräfte dabei unterstützt, Herausforderungen zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen?
- praxiserprobte Methoden nutzen, um Resilienz gezielt zu fördern und mentale Stärke für nachhaltigen Erfolg aufzubauen?
- als zertifizierte:r Resilienz Coach Einzelpersonen und Organisationen dabei begleiten, in einer dynamischen Welt stark und erfolgreich zu bleiben?

In Führung, Coaching oder Trainingsarbeit bist du als Resilienz Coach die Person, die Orientierung gibt, Klarheit schafft und Menschen dazu befähigt, Herausforderungen zu meistern. In unserer zertifizierten Ausbildung lernst du, wie du als Coach Resilienz gezielt förderst – mit praxiserprobten Methoden, die mentale Stärke aufbauen, nachhaltige Entscheidungen unterstützen und Teams oder Einzelpersonen dabei helfen, selbst in unsicheren Zeiten erfolgreich zu handeln. Auf der Basis von Erkenntnissen aus Anatomie, Neurowissenschaft und Psychologie baust du dir einen fundierten Methodenkoffer auf, mit dem du als professionelle:r Resilienz Coach mit unterschiedlichen Zielgruppen erfolgreich an nachhaltiger Gesundheit und langfristigem Leistungserhalt arbeiten kannst.

Was dich konkret erwartet

- Neurowissenschaftliche Grundlagen: Erkenne, wie Resilienz im Gehirn funktioniert und wie du sie gezielt stärken kannst.
- Breath Work und Bewegung: Erfahre, wie Atemtechniken und Bewegung mentale Stärke fördern und Stress abbauen.
- Anatomie und Entspannung: Verstehe die körperlichen Mechanismen hinter Stress und wie du gezielt Entspannung herbeiführst.
- Coaching-Techniken und Coaching-Haltung: Lerne, mit systemischen Ansätzen und präzisen Fragetechniken Coaching-Gespräche wirksam zu gestalten.
- Systembegriff im Coaching: Entwickle ein Verständnis dafür, wie Resilienz in Teams und Organisationen nachhaltig aufgebaut werden kann.

Termine

03.-05.10.2025 (Modul 1)

05.12.2025 bis 07.12.2025 (Modul 2)

Tag 1: 10-18 / Tag 2: 9-17 / Tag 3: 9-14.30

Mannheim, Langstraße 6

1470 €* Early Bird bis 30 Tage vor Kursbeginn, regulär 2200 € (zzgl. MwSt 19%)

Coaches: Fadja Ehlail, Sandra Zebrowski

Coaches



FADJA EHLAIL

Gründerin und geschäftsführende Gesellschafterin von COM ACROSS
Trainerin, Coach, Meditationslehrerin- Trainingsprachen: Deutsch, Englisch

Themen

- Leadership
- Arbeiten in Veränderungsprozessen, Change-Management
- Female Leadership, Female Empowerment, Diversity Management
- Agilität, agiles Mindset, Selbstorganisation
- Innovation & Design Thinking
- Virtuelle & hybride Teams führen
- Train-the-Trainer*in, Lernprozesse nachhaltig gestalten
- Moderation & Supervision
- Feedback

Ausbildung/ Qualifikationen

- Aufstellungsarbeit im Coaching, Systemische Strukturaufstellungen mit Stellvertretern u. Elementen
- Körperorientiertes Führungskräftecoaching, Somatic Leadership
- OKR Strategie Coach (Weiterbildungszertifikat)
- Yoga- u. Meditationslehrer*innen Ausbildung (400h)
- Systemisches Coaching (Hochschulzertifikat)
- Heidelberger Hochschuldidaktischer Kurs (Hochschulzertifikat)
- Train-the-Trainer*in (Hochschulzertifikat)
- Interkultureller Trainer und Coach (Fernstudium)
- Ausbildung zur Rundfunkmoderatorin, Moderatoren-Ausbildungs-Zentrum (MAZ), Saarbrücken
- Studium: Anglistik, Medien- und Kommunikationswissenschaft, Soziologie (Mannheim und London), M.A.



Sandra Zebrowski

Trainerin, Coach, Yogalehrerin – Trainingsprache: Deutsch

Themen

- Feedback
- Leadership & Führungskräfteentwicklung
- Mentale Stärke und Selbstcoaching
- Bewegung und Mindset
- Entspannung und Mediation
- Gesundheit und gesunde Führung

Ausbildung / Qualifikationen

- Zertifizierter Yoga- und Meditationslehrer (1000 h) an der Iyengar Yoga Akademie Bad Neuenahr
- Zertifizierter Yoga- und Meditationslehrer (200 h) Embodied Flow™ Yogalehrerausbildung
- Somatische Advanced Weiterbildung Body (100 h) an der International School of Embodied Flow™
- The Art of Resilience bei PhD Dr. Scott Lyons (NY)
- Cronique Fatigue und Burn Out an der Iyengar Akademie Bad Neuenahr
- Gesundheitsberaterin für sekundäre Prävention an der Akademie RückGrad e.V.
- bodyART Trainer (Level 1-3) an der International bodyARTschool®
- Weiterbildung Myofasziales Training
- Weiterbildung Dorn Preuß bei der Akademie RückGrad e.V.
- Bürokauffrau und Einkäuferin im Unternehmen bis 2015



www.com-across-academy.de

Unser Newsletter

Erhalte konkrete Praxistipps, Werkzeuge und gute Laune
für Dich und Dein Team direkt in Dein Postfach!

[Jetzt Abonnieren!](#)

Bleib in Verbindung!

