

PRAXIS FÜR LÖSUNGS-IMPULSE AG

CAS Beratung, Resilienz und Positive Psychologie PLI®

2027

©Praxis für Lösungs-Impulse AG
Industriestrasse 30b
4542 Luterbach

info@loesungs-impulse.ch
www.loesungs-impulse.ch
Tel. +41 (0)32 530 33 61

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung 3
2. Zielgruppe 4
3. Lernziele 4
4. Zulassungskriterien 5
5. Inhalt 5
6. Durchführung 6
7. Titel 6
8. Kosten 6
9. Anmeldeformular 7

Die Praxis für Lösungs-Impulse AG ist Bildungspartner des Dachverbandes Neurodiversität.

1. Einleitung

Der Certificate of Advanced Studies Beratung, Resilienz und Positive Psychologie bietet dir eine umfassende und grundlegende Ausbildung in einem relativ neuen Bereich der Psychologie und der Arbeitswelt. Der CAS befasst sich mit den wissenschaftlichen Grundlagen und praxisorientierten Anwendungen der Positiven Psychologie und der Resilienzforschung im Kontext von Beratung, Coaching und Führung. Im Zentrum steht die Frage, wie Menschen ihre psychischen Ressourcen stärken, ihre Potenziale entfalten und auch unter herausfordernden Bedingungen handlungsfähig, gesund und leistungsfähig bleiben können.

Die Positive Psychologie richtet den Blick gezielt auf Stärken, Sinn, Motivation, Wohlbefinden und gelingende Beziehungen. Aufbauend auf empirischen Modellen – etwa dem PERMA-Modell (Positive Emotionen, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) – vermittelt der CAS konkrete Interventionen zur Förderung von Lebenszufriedenheit, Selbstwirksamkeit und persönlicher Entwicklung.

Unter Resilienz wird ein dynamischer Prozess verstanden, der es Individuen und Organisationen ermöglicht, Krisen, Stress und Veränderungen konstruktiv zu bewältigen. Zentrale Schutzfaktoren wie Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, soziale Unterstützung und Selbstregulation werden theoretisch fundiert und praxisnah trainiert.

Der CAS verbindet wissenschaftliche Fundierung mit anwendungsbezogener Kompetenzentwicklung. Teilnehmende erwerben diagnostische, methodische und reflexive Fähigkeiten, um Einzelpersonen, Teams und Organisationen ressourcenorientiert zu begleiten und nachhaltige Entwicklungsprozesse zu gestalten.

Beim Aufbau eigener Resilienz geht es darüber hinaus darum, Instrumente zum Aufbau und Erhalt der Selbstfürsorge an die Hand zu bekommen. Nur wenn man eigene Ressourcen bewusst einsetzen kann, kann man ihre Stärken auch in Krisensituationen einsetzen. Resilienz hilft uns, auch unter Druck handlungsfähig, hoffnungsvoll und optimistisch zu bleiben. Im Weiteren werden die Grundlagen der Supervision und der kollegialen Beratung vermittelt. Der Kurs wird abgeschlossen mit der Einführung in wissenschaftliches Arbeiten, da der Lehrgang lerntechnisch, inhaltlich und von den erlernten Kompetenzen her mit einem Hochschulkurs vergleichbar ist.

Studienarbeit (im Kursgeld inkludiert)

Wissenschaftlich fundierte Bearbeitung einer praxisrelevanten Fragestellung mit dem Ziel, theoretisches Wissen anwendungsbezogen zu vertiefen und eigenständig Lösungen zu entwickeln.

2. Zielgruppe

- Personalfachleute, Coaches und Lehrende, die sich auf die Themen Positive Psychologie und Resilienz spezialisieren wollen.
- Lehrerinnen und Lehrer, Heilpädagoginnen und -pädagogen, die Elemente der Positiven Psychologie in ihren beruflichen Kontext integrieren möchten.
- Mitarbeitende von Gesundheitsligen, Sozialverbänden und Sozialwerken
- Erzieherinnen und Erzieher
- Gesundheitsfachleute und Sozialarbeitende
- Komplementärtherapeutinnen und -therapeuten

3. Lernziele

Wissensziele (Fachkompetenz)
Die Teilnehmenden …

- kennen die zentralen Modelle und Konzepte der Positiven Psychologie (z. B. PERMA, Charakterstärken, Flow, Selbstwirksamkeit).
- verstehen Resilienz als dynamischen Anpassungsprozess und kennen relevante Schutz- und Risikofaktoren auf individueller und organisationaler Ebene.
- kennen evidenzbasierte Interventionen zur Förderung von Wohlbefinden, Ressourcenaktivierung und Stressbewältigung.
- verstehen die Bedeutung von Emotionen, Motivation, Sinn und sozialen Beziehungen für nachhaltige Entwicklung.

Anwendungsziele (Methoden- und Handlungskompetenz)
Die Teilnehmenden …

- können ressourcenorientierte Beratungs- und Coachingprozesse planen und durchführen.
- wenden Interventionen der Positiven Psychologie und Resilienzförderung gezielt und kontextsensibel an.
- unterstützen Klient:innen beim Aufbau von Selbstregulation, Optimismus, Lösungsorientierung und Selbstwirksamkeit.
- entwickeln resilienzfördernde Massnahmen für Teams und Organisationen (z. B. im Kontext von Führung und Change).
- reflektieren Belastungssituationen und begleiten konstruktive Bewältigungsstrategien.

Selbst- und Reflexionskompetenz (professionelle Haltung)
Die Teilnehmenden …

- reflektieren ihre eigene Resilienz, Wertehaltung und Beratungsrolle.
- stärken ihre persönliche Stresskompetenz und Selbstfürsorge.
- entwickeln eine ressourcen- und stärkenorientierte Grundhaltung in der Beratung.
- integrieren wissenschaftliche Erkenntnisse in eine ethisch verantwortungsvolle Praxis.

4. Zulassungskriterien

Mehrjährige Berufserfahrung im Bereich von Entrepreneurship, Bildung, Soziales oder Gesundheit. Tertiärer Abschluss in einem dieser Bereiche von Vorteil, sur dossier Aufnahmen sind möglich. Motivation zur systematischen Aneignung eines neuen komplexen und herausfordernden Berufsfeldes.

5. Inhalt

Modul 1 3 Tage	Positive Psychologie, Resilienz und Achtsamkeit im betrieblichen und sozialpädagogischen Kontext Dieses Modul führt in die theoretischen Grundlagen und praktischen Anwendungen der Positiven Psychologie ein. Resilienzförderung, achtsamkeitsbasierte Methoden und ressourcenorientierte Ansätze werden mit Bezug zur betrieblichen und sozialpädagogischen Praxis vermittelt. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Kinder, Jugendliche und Familien in herausfordernden Lebenssituationen stärken und in ihrer Entwicklung unterstützen können. Kompetenzen: Anwendung von Konzepten der Positiven Psychologie, Entwicklung von Resilienzstrategien, Integration achtsamkeitsbasierter Methoden in den Berufsalltag.
Modul 2 8 Tage	Coaching Im Zentrum dieses umfangreichen Moduls steht die Einführung in die Grundlagen und Methoden des Coachings. Die Teilnehmenden erlernen Gesprächsführungstechniken, Fragetechniken und Interventionsmethoden zur individuellen Begleitung und Entwicklung von Klient:innen. Praxisübungen und Rollenspiele unterstützen die Umsetzung. Besonderer Fokus liegt auf Coaching im sozialpädagogischen Kontext, z. B. zur Stärkung von Selbstwirksamkeit, Motivation und Problemlösungsfähigkeiten. Kompetenzen: Strukturierung und Durchführung von Coachingprozessen, Einsatz lösungs- und ressourcenorientierter Methoden, Reflexion der eigenen Haltung als Coach.
Modul 3 3 Tage	Supervision und Kollegiale Beratung Dieses Modul vermittelt Grundlagen und Formate von Supervision und kollegialer Beratung und erklärt die Unterschiede beider Ansätze. Die Teilnehmenden lernen, wie Reflexionsprozesse zur Qualitätssicherung und Professionalisierung beitragen. Neben theoretischen Inputs stehen praktische Übungssettings im Vordergrund, in denen die Teilnehmenden selbst Supervisions- und Beratungsprozesse erproben. Kompetenzen: Anwendung kollegialer Beratungsmodelle, Nutzung von Supervision zur Reflexion beruflicher Praxis, Förderung kooperativer Lern- und Unterstützungsprozesse.
Modul 4 1 Tag	Wissenschaftliches Arbeiten und Masterarbeit Zum Abschluss des CAS erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in wissenschaftliches Arbeiten im Rahmen des MAS-Studiums. Themen sind die

	Anforderungen an wissenschaftliche Texte, Literaturrecherche, Zitierstandards sowie die methodische und formale Vorbereitung der Masterarbeit. Kompetenzen: Sicherheit im wissenschaftlichen Arbeiten, Anwendung korrekter Zitierweisen, Fähigkeit zur eigenständigen Konzeption einer Masterarbeit.

Studienarbeit

Die Studienarbeit soll das Erlernte und die Erkenntnisse des Lehrgangs bündeln. Es wird gemeinsam mit dem betreuenden Dozierenden ein Thema und die Forschungsfrage festgelegt. Die Studienarbeit soll wissenschaftliche Erkenntnisse mit der praktischen Anwendung verbinden. Jeder Studierende wird dabei eng von der jeweiligen Fachperson begleitet. Die Studienarbeit wird im Rahmen des Studiengangs verfasst und vor dessen Abschluss eingereicht.

6. Durchführung

Der Lehrgang wird ausschliesslich online angeboten. Die Lerninhalte werden asynchron vermittelt. Einzig für den Austausch mit Studierenden und Dozierenden werden WhatsApp-Gruppen gebildet. Alle Teilnehmenden erhalten persönliche Betreuung durch die Dozierenden, sowohl schriftlich als auch mündlich.

7. Titel

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat über:

CAS Beratung, Resilienz und Positive Psychologie PLI®

Der Lehrgang wird als Teil eines optionalen MAS Schulsozialarbeit oder MBA Wirtschaftspsychologie & Leadership anerkannt.

8. Kosten

CAS Beratung, Resilienz und Positive Psychologie PLI® (15 ECTS) CHF 6’950.00

(inklusive persönliche Betreuung, Unterlagen, Prüfung und CAS-Urkunde)

9. Anmeldeformular

CAS Beratung, Resilienz und Positive Psychologie PLI®

Anrede ☐ Herr ☐ Frau ☐ Keine ☐ Andere/Divers

Name .....

Vorname .....

Strasse, Nr. .....

PLZ, Wohnort .....

Heimatort .....

Telefon, Handy .....

E-Mail .....

Geburtsdatum .....

Beruf, Tätigkeit .....

CAS Beratung, Resilienz und Positive Psychologie PLI® / 15 Tage	CHF 6'950.00

Datum ..... Unterschrift.....

Bestätigung Vertragsverhältnis Auftragnehmer:

Datum: ..... Unterschrift: Praxis für Lösungs-Impulse AG, Luterbach

Bitte senden Sie das Anmeldeformular vollständig ausgefüllt zurück an:

- Praxis für Lösungs-Impulse AG, Industriestrasse 30b, 4542 Luterbach oder an info@loesungs-impulse.ch

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden: .....