



PRAXIS FÜR LÖSUNGS-IMPULSE AG

Zertifikatslehrgang «Resilienz-Coaching» PLI®
CAS/DAS und MAS Resilienz-Coaching und Beratung PLI®

Daten 2026



Inhaltsverzeichnis:

1. Aufbau.....	3
2. Zielgruppe	4
3. Lernziele	4
4. Inhalt	6
5. Durchführungsdaten	9
6. Absolvierungsmöglichkeiten	9
7. Durchführungsorte.....	9
8. Titel	9
9. Kosten	10
10. Prüfungsreglement	10
11. Anmeldeformular	11

1. Aufbau

Die Ausbildung umfasst insgesamt 15 Tage und ist in 2 Bausteinen aufgebaut.

Baustein 1 – Basisausbildung Coach PLI® (10 Tage)

Befähigt die Studierenden, im privaten, persönlichen und beruflichen Umfeld, schwierigen Situationen souverän zu begegnen und andere mit fundiertem und psychologischem Wissen als Coach zu begleiten (im Sinne von Hilfe zur Selbsthilfe). Der praktische Nutzen und die unmittelbare Anwendbarkeit stehen hier im Vordergrund.

Baustein 2 – Resilienz Coach PLI® (5 Tage)

Beinhaltet einerseits einen praktischen Einblick in die verschiedenen Tätigkeitsfelder eines Resilienz-Coaches, sei es selbständig oder angestellt in einer Institution. Im Weiteren beinhaltet der Baustein 2 Resilienz-fördernde Inhalte und Themen und bezweckt eine fundierte Vorbereitung auf die praktische Prüfung.

Im Lehrgang wird stets lösungs- und ressourcenorientiert sowie systemisch gearbeitet. Die Studierenden arbeiten dabei an echten Fallbeispielen aus ihrer oder unserer Praxis. Stets erfolgt darauf ein Erfahrungsaustausch im Plenum.

Kompetenzorientiertes Stressmanagement

Was passiert im Körper bei Stress? Im Gehirn? Wie schalte ich vom Autopiloten zur Selbststeuerung um? Schnelle Regeneration, aktiver Stressabbau durch Bewegung, durch einfache Entspannungstechniken, mentale Übungen aus der Quantenphysik und aus der wissenschaftlich anerkannten energetischen Psychologie.

Psychische und physische Gesundheit, Psychosomatik

Die Psychosomatik beschreibt die Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper bzw. den Einfluss, den unser psychisches Empfinden mit unseren Gedanken und Gefühlen auf unseren Körper ausübt. Diese Wechselwirkung ist in der Schulmedizin schon lange bekannt. Dennoch behandeln medizinische Fachkräfte ihre Patientenschaft immer noch isoliert – spezifisch auf ihr Fachgebiet ausgerichtet. Überforderungssituationen werden mit der Zeit zunehmend von der Psyche auf den Körper abgeschoben. Damit wird die Krankheit zur Lösung. Durch das Erkennen dieser Zusammenhänge können gesunde Lösungen angestrebt werden.

Ernährung

Welcher Esstyp bin ich in Stresssituationen? Was braucht unser Körper bei Stress?
Was schadet ihm?

Zeitmanagement in Beruf und Freizeit

Adäquate Nutzung von Handy und iPad, soziale Beziehungen pflegen, nährnde Beziehungen auch in Stresssituationen aufrechterhalten, Kennenlernen und Nutzen der prozessorientierten Ich-, Du- und Wir-Kompetenz.

Wir bieten:

- Individuelle Begleitung durch die Ausbildung
- Wissenschaftlich fundierte, theoretische Methoden und viele praktische Tools
- Zahlreiche Beispiele aus unserem reichen Praxiserfahrungsschatz

2. Zielgruppe

Geeignet für Personen,

- die sich für das Begleiten und Beraten, das Lernen von Menschen interessieren
- HR-Verantwortliche
- Fachkräfte aus dem Gebiet Arbeitsagogik
- Fachkräfte aus dem Gebiet Ausbildung
- Fachkräfte aus dem Gebiet Berufsbildung
- Beratende und Coaches
- Berufs- und Privatbeistandschaften
- Fachkräfte aus dem Gebiet sozialpädagogische oder psychosoziale (Familien-)begleitung
- Fachkräfte aus dem Gebiet Heilpädagogik
- Lehrpersonen
- Klassenassistentenpersonen
- Kindergartenpersonal
- Job-Coaches
- Pflegefachpersonal
- Fachpersonen Betreuung (FaBe)
- Fachkräfte aus dem Gebiet Case Management
- Personen aus allen Berufsfeldern
- Personen, die ihre eigene Resilienz stärken möchten

3. Lernziele

Der CAS Resilienz Coaching und Beratung PLI® ist eine fachspezifische Ausbildung mit den Schwerpunktthemen Coaching, Beratung und Schulung für Einzelpersonen, Teams und Klassen.

Baustein 1 – Basisausbildung Coach PLI®,

- befähigt die Studierenden, ihre Kundschaft im Sinne von Coaching mit einem fundierten Fachwissen zu begleiten.
- vermittelt die Arbeitsweise nach dem lösungsorientierten Ansatz im Coaching.
- vermittelt die Arbeitsweise nach dem systemischen Ansatz im Coaching.
- vermittelt die Arbeitsweise nach dem Ansatz der psychosozialen Neuorientierung (NLP).
- vermittelt die Arbeitsweise nach dem konstruktivistischen Ansatz.

Baustein 2 – Resilienz Coaching PLI®,

- befähigt die Studierenden, ihre Kundschaft Resilienz-fördernd, das heisst, nach dem Ansatz des kompetenzorientierten Stressmanagements, zu coachen und beraten.
- befähigt die Studierenden, ihre Kundschaft professionell im Kontext psychische und physische Gesundheit und Psychosomatik zu coachen und zu beraten.
- vermittelt das Wissen um ernährungstechnische Zusammenhänge im Kontext Stressmanagement und Resilienz.
- befähigt die Studierenden, körperliche Funktionen und Zusammenhänge im Zusammenhang mit Resilienz zu erkennen und beratend tätig zu sein.
- befähigt die Studierenden, ihre Klientschaft im Kontext Zeitmanagement, Nutzung und Abgrenzung zu bzw. von Technik zu coachen und zu beraten.
- befähigt die Studierenden, ihre Klientschaft darin zu unterstützen, nährnde Beziehungen auch in Stresssituationen zu bewahren, sowie vermittelt ihnen das Wissen und den Nutzen der prozessorientierten Ich-, Du- und Wir-Kompetenz im Kontext Resilienz.
- vermittelt tiefgehendes Wissen, welche Auswirkungen Stress auf die Zellgesundheit, Gehirn, Hormonsystem, Darm, die Lebensfreude und Energie hat und wie auf allen Ebenen unterstützende Massnahmen eingeleitet werden können.

Ausbildungsumfang und Zeitaufwand

Die Leistungsausweise werden nach dem ECTS Bologna System berechnet. Ein CAS hat 15 ECTS = (450 h, davon 120 h Präsenz- bzw. Kontaktunterricht und 330 h Selbststudium)

4. Inhalt

Baustein 1 – Basisausbildung Coach PLI® (10 Tage)

(Details siehe separates Infodossier)

Modul	Inhalt	Anzahl Tage
1	Selbsterkenntnis – erfahren	2 Tage
2	Selbstentwicklung – erwirken	2 Tage
3	Selbstverantwortung – erleben	2 Tage
4	Resilienz, Selbstregulation und Autonomie	2 Tage
5	Burnoutprävention und -begleitung Kommunikation in Konfliktsituationen, Gesprächsführung Praktische Prüfung und Abschluss mit Zertifikat	2 Tage

- Coaching-Grundhaltung
- Lösungs- und ressourcenorientiertes Coaching
- Systemisches Coaching
- Psychosoziale Neuorientierung (analog NLP)
- Weiterentwicklung der mentalen, emotionalen und praktischen Kompetenzen
- Menschenkenntnis (unterschiedliche Wesensarten)
- Resilienz, Selbstregulation, Autonomie

Fachwissen

- Gesprächsführung nach dem lösungsorientierten Ansatz
- Professionelle Begleitung Ihrer Kunden
- Kommunikation in Konfliktsituationen
- Burnoutprävention und -begleitung

Baustein 2 – Resilienz-Coaching PLI® (5 Tage)

<p>Tag 1</p>	<p>Erfolg, im Beruf oder im persönlichen Bereich, kommt von innen, aus der Resilienz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Modell « die 7 Säulen der Resilienz» • Haupterkenntnisse • Leitfragen • Was ist Resilienz? • Die Psychosynthese zur Förderung der Resilienz • Roberto Assagioli – Pionier der transpersonalen Psychologie • Roberto Assagiolis Handbuch der Psychosynthese • Die Struktur des Menschen - das «Ei-Modell» • Das tiefere Unbewusste umfasst: • Das mittlere Unbewusste • Das höhere Unbewusste oder Überbewusste • Das Bewusstseinsfeld • Das «Ich» oder bewusste Selbst • Das höhere (transpersonale) Selbst • Das kollektive Unbewusste
<p>Tag 2</p>	<p>Einblick in die eigene Resilienz gewinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resilienz als Prozess • Resilienz als Persönlichkeitseigenschaft oder Fähigkeit • Resilienzfaktoren • Einflussfaktoren für personen- und gruppenspezifische Resilienz • Resilienz und psychische Gesundheit • Bedeutung von Erinnerungsveränderung für Resilienz und Traumata • Möglichkeiten kindliche Resilienz zu fördern • Disidentifikationsübung
<p>Tag 3</p>	<p>Körperliche Resilienz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung körperliche Resilienz • Die Wirkung von Stress auf den Körper • Stressbedingte Funktionseinschränkungen • Körperliche Ausgewogenheit und Resilienz

	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung von Schlaf • Körperliche Regeneration • Medizinische Fachkräfte, denen ich vertraue • Ernährung • Bewegung • Netzwerk • Energetische Stabilität und Resilienz • Wunschthema
Tag 4	<p>Pflegende und betreuende Angehörige</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung pflegende und betreuende Angehörige • Die eigene und persönliche Bedeutung als pflegende und betreuende Angehörige • Wo bin ich in dem System und wo möchte ich hin? • Umgang mit Kliniken, medizinischen und therapeutischen Fachkräften • Netzwerk und seine Bedeutung • Die Beziehung zwischen der pflegenden und betreuenden Person • Zu pflegende bzw. betreuende Kinder • Kinder und das zu pflegende bzw. betreuende Elternteil • Mental Load und Wege in die Ausgewogenheit • Stress und gesundheitliche Risiken • Schlaf • Persönlichkeitsentwicklung als pflegende und betreuende Angehörige • Resilienz und die Frage: Komme ich da heile raus? • Resilienzstärkung <ul style="list-style-type: none"> • Persönlich • In der Beziehung • In der Familie • Abschied und Neubeginn
Tag 5	<p>Repetitions- und Vertiefungstag, praktische Prüfung mit Gruppen-Fachgespräch</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wir arbeiten mit dem Wissen der Vergessenskurve nach Dr. Ebbinghaus. • Vormittag: Vertiefung des Erlernten der Tage bis-4 im Plenum • Nachmittag: praktische Prüfung – Durchführung einer Resilienzcoachingsitzung: A mit B und B mit A, danach Fachgespräch im Plenum • Nach bestandener Prüfung Abgabe des CAS-Zertifikats

5. Durchführungsdaten

Baustein 1 – Basisausbildung Coach PLI® (10 Tage)

⇒ Siehe Infodossier «PLI® Coaching Basisausbildung»

Baustein 2 – Resilienz-Coaching PLI® (5 Tage)

LG-Nr.	Tag1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
RC-1-26	25.02.2026	23.03.2026	16.04.2026	23.04.2026	13.05.2026
RC-2-26	17.06.2026	22.06.2026	17.08.2026	25.08.2026	01.09.2026
RC-3-26	20.10.2026	22.10.2026	05.11.2026	12.11.2026	02.12.2026

6. Absolvierungsmöglichkeiten



HYBRID
UNTERRICHT

Präsenzunterricht – Teilnahme vor Ort oder per Zoom

Jeweils von 09:00 – 16:00 Uhr



ONLINE
UNTERRICHT

Online - Selbststudium mit persönlicher Begleitung durch Dozententeam

7. Durchführungsorte

Vor Ort, via Zoom

Praxis für Lösungs-Impulse AG

- Industriestrasse 30b, 4542 Luterbach
- Tiergartenweg 1, 4710 Balsthal

8. Titel

Mit der Absolvierung unseres themenspezifischen Zertifikatslehrganges sind Sie berechtigt, folgenden markenrechtlich geschützten Titel zu tragen:

5 Tage Lehrgang	⇒	Resilienz-Coach PLI®
CAS-Lehrgang	⇒	CAS Resilienz-Coaching PLI®

9. Kosten

Resilienz-Coach PLI®	CHF 2'310.00
CAS Resilienz Coaching und Beratung PLI®	
Baustein 1	CHF 3'900.00
Baustein 2	CHF 2'310.00
CAS – Prüfung und Diplom	CHF <u>740.00</u>
Total	CHF 6'950.00

10. Prüfungsreglement

(analog allgemeines Prüfungsreglement von Praxis für Lösungs-Impulse AG)

Am Ende der Ausbildung zum Resilienz-Coach PLI® und zum CAS Resilienz Coaching und Beratung PLI® legen die Studierenden eine praktische Prüfung in der Form eines Coachinggesprächs ab.

Für die CAS-Urkunde:

Zusätzlich zum ersten Prüfungsteil (oben) führen Sie mit 2 Fachkräften ein Fachgespräch zum Thema Resilienz-Coaching.

11. Anmeldeformular

Resilienz Coach PLI® und CAS Resilienz Coaching und Beratung PLI®

Anrede Herr Frau Keine Andere/Divers

Name Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Wohnort

Heimatort

Telefon, Handy

E-Mail

Geburtsdatum

Beruf, Tätigkeit

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Resilienz Coach PLI®, 5 Tage: CHF 2'310.00 | Ausbildungsstart |
| <input type="checkbox"/> CAS Resilienz Coaching und Beratung PLI®: CHF 6'950.00 | Ausbildungsstart |
| Baustein 1
(Daten siehe Infodossier «Coaching-Basisausbildung») | Ausbildungsstart |
| Baustein 2 | Ausbildungsstart |
| <input type="checkbox"/> CAS Resilienz Coaching und Beratung PLI®: CHF 3'050.00 | Ausbildungsstart |
| Baustein 1 bereits absolviert | |
| Baustein 2 | Ausbildungsstart |
| <input type="checkbox"/> Online Version
<i>(keine Startdaten notwendig)</i> | <input type="checkbox"/> Präsenzunterricht
<i>(vor Ort oder per Zoom)</i> |

Ich melde mich an folgendem Standort an: Luterbach Balsthal

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 aufmerksam geworden: