

**LEHRGANG
PERSÖNLICHKEITSTRAINER'IN
TRAINER'IN FÜR
PERSÖNLICHE RESSOURCEN
UND STÄRKEN – PRIVAT UND
BERUFLICH**

Upgrade zur
Yoga- und PersönlichkeitstrainerIn für
YogalehrerInnen und Dipl. Meditations- und
AchtsamkeitstrainerInnen

Persönlichkeit ist individuell,
einzigartig und es wert, die
Potentiale und Talente zu
fordern und fördern

Wieso sind Menschen daran interessiert, ihre Persönlichkeit weiter zu entwickeln?

Persönlichkeitsentwicklung findet automatisch immer und überall statt. Es stellt sich nur die Frage, überlasse ich es dem Zufall oder übernehme ich aktiv und mit professioneller Unterstützung die Gestaltung meiner Zukunft und kreierte mir die Zukunft, die ich für mich haben möchte.

Die Motivation an seiner persönlichen Entwicklung zu arbeiten, ist bei Menschen unterschiedlich gelagert:

- **der Ansporn immer besser zu werden**
- **im eigenen Tun**
- **die Gefühle zu ordnen und in**
- **das Denken Klarheit zu bringen.**

Die einzelnen Themen die hierzu führen, sind genauso **verschieden, vielfältig und einzigartig**, wie der Mensch in seiner Persönlichkeit selbst.

Die Basis

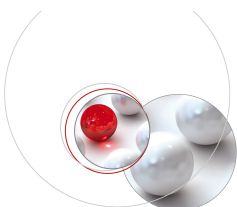
für die **zukunftsorientierte Weiterentwicklung der Persönlichkeit** im Lehrgang

Yoga & Persönlichkeit

ist eine

- **200 h zertifizierte Yogalehrerausbildung oder der**
 - **Dipl. Meditations- und AchtsamkeitstrainerInnen**
- Lehrgang Im Glücksraum**

Voraussetzung.



Die weiteren fundierten Bausteine, die in diesem Lehrgang tiefgehend gelehrt und entsprechend trainiert werden, sind

SIZE Prozess®

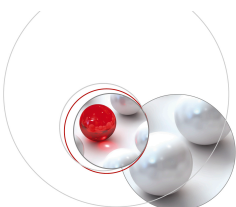
SIZE Prozess® Analysen helfen Personen, Familien, Teams und Organisationen die eigene erlebte Wirklichkeit, das Handlungsvermögen, die Stärken, Talente und Potenziale – im Zusammenhang mit den zu bewältigenden Aufgaben und Herausforderungen – zu reflektieren, gezielt das kreative Potenzial rasch und einfach zu erkennen, zu entwickeln und zur freien Entfaltung zu bringen.

Dein persönliches **Benutzerhandbuch (Human Performance Guide®)** ist in diesem Sinn eine **effiziente Orientierungshilfe und ein Reisebegleiter** auf dem Weg zur Persönlichkeit oder Organisation, die ihre physischen, psychologischen, emotionalen und sozialen Potenziale ausschöpft.

Dein persönliches Benutzerhandbuch (Human Performance Guide®)

Mit der erfolgten Zertifizierung bist du berechtigt, **das persönliche Benutzerhandbuch (Human Performance Guide®)** mit deinen KlientInnen auszuwerten und dementsprechende Trainingsziele zu vereinbaren in Form von Übungen, die den Alltag für die KlientInnen wieder erleichtern, stärken und unterstützen, Ziele leichter und effizienter zu erreichen.

**In Verbindung mit Resilienz
ein unverzichtbares, qualitativ hochwertiges Trainingstool.**



Resilienz

Resiliente Menschen können mit Druck oder Belastungen so umgehen, dass sie nach Phasen der Anspannung wieder in ihre ursprüngliche Form zurück zu finden (z. B. traurige Menschen werden wieder glücklich, Gestreßte finden wieder zu Ruhe und Gelassenheit).

Resilienz steht für das Immunsystem unserer Seele, welches uns beim Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen unterstützt.
Die Resilienz einer Person wird nicht als fixer Zustand angesehen, sondern als ein lebenslanger Lernprozess.

Resilienz, so haben Forscher festgestellt, hat auch mit einer gewissen Freude an Lernen, an Weiterbildung und Zukunftsgestaltung zu tun.
Diese Lernfreude benötigt immer wieder Anregungen und Impulse.

**Wir, als TrainerInnen tun also gut daran,
dem Bedürfnis des Einzelnen nach Wachstum Rechnung zu tragen und
Perspektiven für die Weiterentwicklung zu bieten.**

Dies beinhaltet den KlientInnen aufzuzeigen, dass sie resilienter sind als sie glauben, indem sie auf ihre Erfahrungswerte, Krisen und Probleme zu lösen, zurück greifen und somit neuen Handlungsspielraum für die Zukunft schaffen.

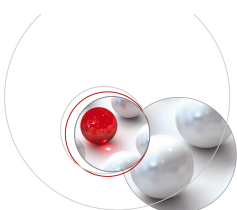
**Auch für TrainerInnen ist es wichtig,
ihre resilienten Fähigkeiten zu kennen und zu heben.**

Resilienzzykeltraining nach dem Bambus-Prinzip®

Es sind verschiedenen innere und äußere Schutzfaktoren,
die uns widerstandsfähig und stark machen,
um Krisen besser bewältigen zu können.

Im sogenannten **Resilienzzykel nach dem Bambus-Prinzip®** werden diese Faktoren unter acht Leitgedanken zusammengefasst, **systematisch trainiert und gefördert.**

(Auszug aus dem Taschenguide Ella Gabriele Amann – „Resilienz“)



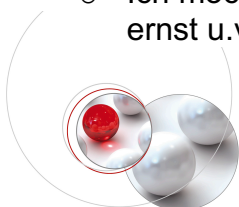
Lehrgangsziel

Der/die TrainerIn vermittelt dem Trainee die schon vorhandene Fähigkeit, seine Talente, seine Ressourcen und sein Potential zu erkennen und zu nutzen, die eigene Resilienz zu steigern und somit das eigene persönliche Wachstum zu steuern.

- Eigenverantwortlich anstatt Fremdbestimmt
- Weiter-Entwicklung und Stärkung der eigenen Persönlichkeit
- Ausbau der persönlichen Talente und Potentiale
- Erlangung der Fähigkeit, das erworbene Wissen und Erfahrungen an andere weiterzugeben, ohne es als das Patentrezept zu sehen
- Integration und Umsetzen von neuen Ansätzen im täglichen Tun

Anliegen und Ziele mit denen der Trainee zu uns kommt

- Zur eigenen Meinung zu stehen, eine Meinung haben, diese besser äußern zu können
- Nein sagen, ohne mich schlecht dabei zu fühlen
- Ich stehe zu mir
- Hilfe ich bin zu perfekt
- Ich kenne mich manchmal selbst nicht mit mir aus
- Kommunikation – andere verstehen mich oft nicht
- Ich habe Angst etwas Falsches zu sagen
- Im Kopf habe ich sehr viele Ideen und kann es nicht umsetzen
- In einer Gruppe sind mir die anderen oft zu langsam
- Ich möchte Führungsfertigkeiten/-kompetenzen entwickeln
- Ich möchte mich selbst besser kennenlernen und verstehen
- Ich möchte Prioritäten setzen lernen
- Ich kann meine Gefühle nicht ausdrücken
- Mein Partner versteht mich nicht
- Ich komme mit meiner Mutter nicht klar, sie ist so anders als ich
- Ich habe eine Führungsrolle im Unternehmen und es funktioniert nicht so, wie ich mir das vorstelle
- Ich möchte mehr Leichtigkeit in meinem Alltag – man sagt, ich bin immer so ernst u.v.m.



Welche Befähigungen erlangst du durch den Lehrgang

Der Lehrgang befähigt die TeilnehmerInnen ihre Klienten in Gruppen- und Einzeltrainings (Yoga und Persönlichkeitsentwicklung) dahin gehend zu unterstützen, ihre vorhandenen Stärken und Ressourcen zu erkennen (unbewusst vorhandene Stärken und Ressourcen sichtbar machen), bewusst zu verwenden und weiter zu entwickeln.

Der ganzheitliche Ansatz des Lehrgangs und die darin vermittelten Methoden ermöglichen eine in sich klare Ausrichtung auf eigenbestimmter Basis.

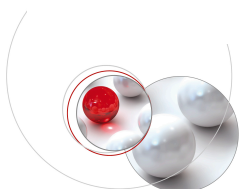
Dabei wird größtes Augenmerk darauf gelegt, dass die vermittelten Methoden und Kenntnisse unmittelbar eingesetzt und angewandt werden können, das bedeutet, dass die Lehrgangseinheiten seitens der TeilnehmerInnen zu einem erheblichen Teil unter Anleitung und Unterstützung selbst gestaltet bzw. getragen werden, unter Berücksichtigung und Ausrichtung der jeweiligen persönlichen Ressourcen und Stärken.

Von besonderer Bedeutung ist in diesem Zusammenhang, dass im Hinblick auf die Methodenvielfalt das Grundprinzip der Wahlmöglichkeit gesehen und verstanden wird.

Methoden

Im Lehrgang werden folgende Methoden und Trainingstools vermittelt:

- SIZE Prozess® (psychologischer Hintergrund)
 - Resilienz nach dem Bambus Prinzip®
 - Fragetechnik aus dem Coachingbereich
- Umgang mit Veränderungsprozessen (aus der Systemischen Beratung)
 - Wahrnehmungsübungen
 - Präsentationstechnik
 - Einzel- und Gruppenübungen
 - Ethik
- Unterschied Beratung, Coaching, Training



Du gehörst zur Zielgruppe, wenn du jemand bist,

- Der bereit und bestrebt ist, sich selbst immer wieder weiter zu entwickelst
- du die eigene Individualität und Einzigartigkeit entdecken und leben möchtest
- du die Individualität und Einzigartigkeit anderer zum Vorschein bringen und stärken möchtest
- du leicht mit Menschen in Kontakt treten willst
- wenn du Menschen unterstützen und begleiten möchtest, denen es ein Anliegen ist, Menschen in ihrer Eigenreflexion und Eigenverantwortung zu stärken und
- Menschen den Umgang mit anderen zu erleichtern (Partner, Kinder, Kollegen)

Nutzen für dich und deine KlientInnen

- Notwendiger Background über die Persönlichkeit von dir und deinen KlientInnen
- Professionelles Training im Hinblick auf das persönliche Potential, vorhandene
- Ressourcen und Stärken
- Einsatz bei der Eigenreflexion
- Einsatz im Coaching mit KlientInnen
- Leichtes Erkennen der eigenen Stressmuster und jener der KlientInnen und somit
- Unterstützung im Hinblick auf Verhaltensänderungen
- Erkennen persönlicher Bedürfnisse als Basis für Motivation

Eine Zertifizierung in dieser Kombination ist einmalig und wird derzeit nur von uns angeboten.



Einsatzgebiete

Einzelpersonen
Familie
Paarberatung
Firmen
Vereine u.v.m.

Zertifizierung

Die Zertifizierung zur/m YOPE – TrainerIn berechtigt dich, mit deinen KlientInnen, das Auswertungsgespräch für das Persönlichkeitsprofil durchzuführen.

Die Zertifizierung wird von Fritz Zehetner –
www.sizeprozess.at abgehalten und dauert 1 1/2 Tage.

Voraussetzung hierfür ist, die Teilnahme an allen Modulen.

Voraussetzung

- **200 h zertifizierte Yogalehrerausbildung oder der**
- **Dipl. Meditations- und AchtsamkeitstrainerInnen**
Lehrgang Im Glücksraum

Die wichtigste Voraussetzung ist und bleibt, dass du selbst daran interessiert bist, dich in deiner Persönlichkeit und Resilienz weiter zu entwickeln. Außerdem die Bereitschaft, dich für dich persönlich zu öffnen und ev. auftretende Themen zu begegnen.



Anwesenheitspflicht

100 %

bei Krankheit kannst du das Modul im nächsten Lehrgang nachholen

Stundenaufteilung

Gesamtstunden	122,5 EH
PersönlichkeitstrainerIn	55 EH*
Zertifizierung	10 EH
Resilienz	20 EH
Kommunikation und Präsentation	24 EH
Businessaufbau/Steuer/Ethik	15 EH

*innerhalb der Wochenenden und Stundenaufteilung kann es zu Verschiebungen kommen.

*EH – 1 Einheit a 50 min.

Begleitende Ausbildungsinhalte und Selbsterfahrungsmodule:

Einzelselbsterfahrung	6 h
Peergroup	20 h
Fachliteratur	1 Buch inkl. Referat

Lehrgangskosten

Deine Investition in deine Zukunft beläuft sich auf

€ 4.975,-- inkl. 20 % MwSt.

und Zertifizierung durch Fritz Zehetner



Förderungen

Da die Förderungen in jedem Bundesland anders gehandhabt werden, bitten wir dich, dies direkt beim AMS, Wirtschaftskammer abzuklären

Termine:

Nächster Start Yope PersönlichkeitstrainerInnen Lehrgang

4. – 6. Oktober 2019
8. – 10. November 2019
29.11. – 1. Dezember 2019
17. – 18. Jänner 2020
28.2. – 1. Feber 2020

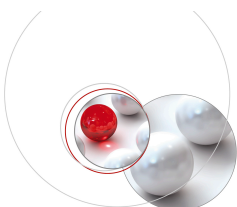
FR 15.00 – 20.00 Uhr
SA 7.30 – 18.00 Uhr
SO 8.00 – 15.00 Uhr

voraussichtlicher Zertifizierungstermin
27. – 28. März 2020

Anmeldung

Deine Anmeldung ist fix, wenn du das Anmeldeformular ausgefüllt an uns per Post oder email (a.riser@im-gluecksraum.at) übersendest und eine Anzahlung in Höhe von € 870,--, davon € 250,-- nicht refundierbar, auf das Konto des Anmeldeformulars überweist.

Der Restbetrag in Höhe von € 4.105,-- ist bis drei Wochen vor Ausbildungsbeginn zu überweisen.
Zinsfreie Ratenzahlungen werden gesondert vereinbart und sind möglich.



Lehrgangsführung und Kontakt

Dipl.Päd. Komm.Rat Jakob R. Riser

Inhaber R2 Riser & Riser GmbH und Riser & Riser Akademie

Kontakt: +43/664/1403810 oder office@riser-riser.at

Tätigkeitsfelder:

Lehrer für Mathematik, Physik und Chemie, Geografie und Wirtschaftskunde, Führungskraft im
Finanzdienstleistungsbereich
selbständiger Vermögensberater
Versicherungsmakler seit 1996
und
selbständiger Trainer seit 2007

Ausbildungen:

Lehramtsprüfung für Hauptschulen in Mathematik, Physik und Chemie,
Geografie und Wirtschaftskunde
Zertifizierter SIZE Prozess® Trainer
Resilienztrainer nach dem Bambusprinzip®
Verkaufs- und Persönlichkeitstrainer
Systemische Organisationsberatung
Transaktionsanalyse
Vermögensberater und Versicherungsmakler

Andrea Soreia Riser

Gründerin im Glücksraum, Yoga- und Seminarzentrum,

Coachingwelt Bad Tatzmannsdorf

Kontakt: +43/664/4945724 oder a.riser@im-gluecksraum.at

Tätigkeitsfelder:

Yoga,
Yogalehrer-, Dipl. Meditations- und AchtsamkeitstrainerInnen Ausbildung nach den Richtlinien der
Yoga Alliance International,
Coaching, Vorträge im Bereich Persönlichkeitsentwicklung im eigenen Yoga- und Seminarzentrum in
Bad Tatzmannsdorf

Ausbildungen:

Dipl. Lebens- und SozialberaterIn nach der YI® Methode
Zertifizierte SIZE Prozess® TrainerIn
Dipl. Paar- und SexualberaterIn
ResilienztrainerIn nach dem Bambus Prinzip®
Supervisorin
Access Consciousness® Bars und Body Prozess Facilitatorin
500 h Yoga Individuell
200 h zertifizierte Yoga Alliance Ausbildung
viele Yoga Fortbildungen
geprüfte VermögensberaterIn

