



Inhalte des Lehrgangs:

Modul	Referentinnen	Datum
<p>Modul 1: Grundlagen des Transformationscoachings und der emotionalen und kognitiven Entwicklung: Erfahren Sie, was Transformationscoaching bedeutet und wie es die emotionale, kognitive und psychische Entwicklung im Laufe des Lebens nachhaltig beeinflusst. Lernen Sie die wissenschaftlichen Grundlagen von Emotionen und kognitiven Prozessen kennen, einschließlich der Rolle von Neurotransmittern wie Dopamin und Serotonin, welche das Wohlbefinden, Motivation und Lernverhalten steuern. Erhalten Sie Einblicke in die Funktionsweise des Gehirns in verschiedenen Entwicklungsstadien und die Prozesse der emotionalen Regulierung, die sich von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter stetig verfeinern. Verstehen Sie, wie kognitive Fähigkeiten wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Problemlösung entstehen und sich entwickeln. Entdecken Sie, wie Transformationscoaching hilft, emotionale Regulierung und kognitive Muster bewusst weiterzuentwickeln und nachhaltige Veränderungen zu schaffen. Lernen Sie, wie unser Denken, Handeln und Fühlen durch Umwelteinflüsse, soziale Interaktionen und persönliche Erfahrungen geprägt wird und wie gezielte Interventionen Entwicklungsprozesse fördern oder hemmen können.</p>	<p><u>Magdalena Schicho</u></p>	<p><u>10.3.25</u></p>
<p>Modul 2: Neurobiologische Resilienz und mentale Stärke: Erfahren Sie, wie Sie mit neurowissenschaftlich fundierten Methoden mentale Resilienz und emotionale Stabilität nachhaltig fördern können. Nutzen Sie die Prinzipien der neurobiologischen Resilienz, um Stress zu bewältigen und geistige Stärke aufzubauen.</p>	<p><u>Iris Bruckner</u></p>	<p><u>17.3.25</u></p>
<p>Modul 3: Methoden der emotionalen Regulation: Lernen Sie vielfältige Techniken zur emotionalen Regulation kennen, darunter EFT-Technik, Atemtechniken und Achtsamkeit, Progressive Muskelentspannung (PME) und andere. Entdecken Sie die Methode der kognitiven Umstrukturierung, um negative Gedankenmuster zu identifizieren und durch positive, unterstützende Gedanken zu ersetzen, und fördern Sie dadurch eine nachhaltige emotionale Stabilität.</p>	<p><u>Iris Bruckner</u></p>	<p><u>24.3.25</u></p>

Modul 4: Vertiefendes Workshopmodul: Der bereits gelehrten Inhalte.	<u>Iris Bruckner</u>	<u>7.4.25</u>
Modul 5: Hochsensibilität und Hochbegabung: Vom Defizit zur Stärke: Etwa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung sind hochsensibel, und 2 Prozent gelten als hochbegabt und etwa 15 Prozent als überdurchschnittlich begabt. Verwandeln Sie vermeintliche Defizite in Stärken, indem Sie die Potenziale hochsensibler und hochbegabter Menschen erkennen und Strategien entwickeln, um diese Fähigkeiten in verschiedenen Kontexten zur Geltung zu bringen und zu fördern.	Maria Höglinger	28.4.25
Modul 6: Interkulturelle Kompetenz und dynamische Zusammenarbeit: Entwickeln Sie die Fähigkeit, in einer globalisierten Welt mit kultureller Vielfalt souverän umzugehen. Verstehen Sie die feinen Nuancen interkultureller Dynamiken und lernen Sie, kulturelle Differenzen in ein erfolgreiches Miteinander zu transformieren.	Hakima Hopfgartner	5.5.25
Modul 7: Kommunikation für nachhaltige Beziehungen: Erlernen Sie notwendige Grundlagen und fortschrittliche Kommunikationstechniken, die weit über das Übliche hinausgehen: empathisches Zuhören, authentischer Selbstaussdruck und gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Lernen Sie, toxische Kommunikationsmuster zu erkennen, die Beziehungen, insbesondere zwischen Eltern und Kindern, belasten können. Nutzen Sie die Erkenntnisse der Harvard-Studie, um zu verstehen, welche Aussagen die Entwicklung von Kindern negativ beeinflussen können, und entwickeln Sie stattdessen eine gesunde und unterstützende Kommunikation, die Vertrauen und Bindung stärkt.	Klaudia Lux	12.5.25
Modul 8. Stressbewältigung und gesunder Umgang mit Belastungen: Verstehen Sie die vielfältigen Stressfaktoren im beruflichen und privaten Umfeld und lernen Sie Methoden zur effektiven Stressbewältigung. Erfahren Sie, wie Stress körperliche und psychische Prozesse beeinflusst und wie Sie präventiv gegen Burn-out und Bore-out vorgehen können. Entwickeln Sie Strategien, um gesund durch den Alltag zu gehen und die Resilienz gegen die stetigen Herausforderungen des modernen Lebens zu stärken.	<u>Iris Bruckner</u>	<u>19.5.25</u>
Modul 9. Konflikttransformation und kooperative Lösungsfindung: Lernen Sie, Konflikte nicht nur zu bewältigen, sondern als Chancen für Wachstum und Entwicklung zu nutzen.	Karoline Hinterreither	26.5.25

<p>Erwerben Sie Fähigkeiten zur Deeskalation und Entwicklung kooperativer Lösungen, die Beziehungen stärken und Gemeinschaften fördern. Lernen Sie das KPM-Modell (Konfliktpotentialmodell) kennen, um Konfliktpotenziale frühzeitig zu erkennen und präventiv zu handeln. Dieses Modell bietet Ihnen effektive Werkzeuge, um Konflikte konstruktiv zu managen und die Zusammenarbeit in Teams zu verbessern.</p>		
<p>Modul 10. Selbstreflexion und Förderung emotionaler Intelligenz: Erforschen Sie Ihre eigene emotionale Intelligenz und nutzen Sie innovative Techniken zur Selbstreflexion und emotionalen Regulation, um Ihr volles Potenzial auszuschöpfen und Ihre Fähigkeiten zu erweitern. Die Arbeit mit Glaubenssätzen und dem inneren Kind ist ein wesentlicher Bestandteil, um tief sitzende emotionale Muster zu erkennen und zu transformieren, die Ihr persönliches Wachstum und Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen beeinflussen.</p>	<p><u>Magdalena Schicho</u></p>	<p><u>2.6.25</u></p>
<p>Modul 11: Vertiefendes Workshopmodul: Der bereits gelehrt Inhalte.</p>	<p><u>Magdalena Schicho</u></p>	<p><u>9.6.25</u></p>
<p>Modul 12. Systemische Ansätze und Verständnis für Dynamiken in komplexen Systemen: Entwickeln Sie ein tiefes Verständnis für systemische Dynamiken und deren Einfluss auf individuelles und kollektives Verhalten. Erforschen Sie, wie sich Systeme auf persönlicher, familiärer, beruflicher und gesellschaftlicher Ebene gestalten und verändern lassen. Lernen Sie Modelle wie das B5-Modell und das große Lebensmodell kennen, um die Wechselwirkungen innerhalb von Systemen zu verstehen und gezielt zu beeinflussen. Erfahren Sie, wie Sie die Dynamik in Gruppen, Teams und Organisationen erkennen und nutzen können, um positive Veränderungen zu bewirken.</p>	<p><u>Magdalena Schicho</u></p>	<p><u>16.06.25</u></p>
<p>Modul 13: Abschlussmodul Das Abschlussmodul führt alle Elemente des Lehrganges zusammen und ermöglicht einen All-Over-Blick über das Gelernte und eine abschließende Reflexion.</p>	<p><u>Sonja Sachsenhofer</u> <u>Iris Bruckner</u> <u>Magdalena Schicho</u></p>	<p><u>7.7.25</u></p>