

CAS Resilienztraining

Stärken Sie Mental Health und Widerstandskraft



Ihre Ansprechperson

[Sarah Yavuz](#)

E-Mail | +41 62 926 43 93



Starttermine

Facts

Inhalte & Abschluss

Zielpublikum

Dauer

Kosten & Zulassung

Karrierechancen

Echtes CAS erkennen

Wieso beim CZO?

Steigende Komplexität und Arbeitsbelastung führen vermehrt zu **Stress und Burnout**. Viele Berufstätige erreichen ihre Belastungsgrenze und erleben emotionale Erschöpfung. Seit über einem Jahrzehnt führen wir den Lehrgang CAS Resilienztraining erfolgreich durch, um Resilienz nicht nur zu lehren, sondern als Kernkompetenz in Alltag und Arbeitswelt zu verankern.

Lernen Sie, die **Zukunftsfähigkeit** von Einzelpersonen und Teams zu fördern, indem Sie gezielt deren **Mental Health** sowie **Anpassungs- und Entwicklungsfähigkeit** stärken. Verbessern Sie als Resilienz Coach und/oder Resilienztrainer:in die Widerstandskraft von Mitarbeitenden und Organisationen nachhaltig.

Besonderen Wert legen wir auf die **Verbindung von fundierter Theorie, persönlicher Entwicklung und praktischer Anwendung**. Bereits früh im Lehrgang sammeln die Teilnehmenden erste Begleitungserfahrungen und lernen, resilienzfördernde Methoden direkt einzusetzen. **Der modulare Aufbau ermöglicht Ihnen Flexibilität**, und im dritten Modul setzen Sie Ihren Schwerpunkt: Fokus auf die Arbeit mit Erwachsenen oder mit Kindern und Jugendlichen. Sie entwickeln nicht nur ein vertieftes Verständnis von Resilienz, sondern auch die Fähigkeit, **eigenständig Resilienztrainings zu konzipieren und durchzuführen**.

Anerkannter Abschluss

Mit **15 ECTS** ist das CAS Resilienztraining ein vollwertiger Hochschulabschluss nach dem European Credit Transfer System – und schafft eine solide Basis für Ihre berufliche Weiterentwicklung sowie die spätere Anrechnung an weiterführende Studiengänge wie ein [MAS](#).

Kooperation / Ausbildungspartner

Das CAS wird in Kooperation mit der [Pädagogischen Hochschule Zug](#) (PH Zug) angeboten; Organisation und Durchführung des CAS sind in Verantwortung des Coachingzentrums.



Der Lehrgang besteht aus drei Modulen, die einzeln buchbar sind

Modul 1	Resilienz Coach	6 Tage
Entdecken und anwenden Stärkung der Widerstandskraft, erste Begleitungserfahrung		
Modul 2	Resilienz Coach^{PLUS}	6 Tage
Entwickeln und umsetzen Vertiefung der Theorie und Erweiterung der Methodenvielfalt		
Modul 3	Resilienztrainer:in	4 Tage
Fokus Erwachsene Konzeption, Leitung und Evaluation von Resilienztrainings		Fokus Kinder/Jugendliche Förderung der Selbstwirksamkeit und Emotionsregulation

Facts

Abschluss	CAS
Credits	15 ECTS
Dauer	16 Tage 12 Monate
Kosten	Modul 1: CHF 4200 Modul 2: CHF 4200 Modul 3: CHF 1750 Zertifikatsgebühr: CHF 950
Orte	Olten, Zürich
Hinweis	Bei gleichzeitiger Buchung von Modul 1 und Modul 2 erhalten Sie CHF 250 Rabatt (zahlbar vor Start Modul 1).



Inhalte und Abschluss des Lehrgangs CAS Resilienztraining

Modul 1 Resilienzcoach

Entdecken und anwenden

Im ersten Modul starten Sie mit Ihrem persönlichen Entwicklungsprozess. Ihr Trainer und das strukturierte Lehrmittel leiten Sie an, sich praktisch und theoretisch mit verschiedenen Teilbereichen Ihrer eigenen Widerstandskraft zu beschäftigen. Sie machen erste Erfahrungen beim Begleiten von Kundinnen und Kunden, beispielsweise in den Bereichen Achtsamkeit respektive Mindfulness, Stressprävention und Life-Balance.

Ihr neu erworbenes Wissen und Ihre gemachten Erfahrungen integrieren Sie fortlaufend in Ihren Prozess. Dadurch stärken Sie Ihre eigene Resilienz, Ihre Reflexionsfähigkeit sowie gelebte Authentizität und schaffen damit wichtige Voraussetzungen, um später als Resilienztrainer:in erfolgreich zu agieren.

Als Kompetenznachweis verfassen Sie einen Transferbericht. Darin halten Sie Ihre persönlichen Erkenntnisse fest und reflektieren deren Relevanz für Ihre Tätigkeit als Resilienztrainer:in.

Dauer: 6 Tage

Modul 2 Resilienz Coach^{PLUS}

Entwickeln und umsetzen

Die erworbene Theorie aus dem Modul 1 wird im zweiten Modul durch praxisnahe Simulationen angewandt und verinnerlicht. Sie lernen weitere nützliche, praxisorientierte Tools und Methoden kennen und beginnen, Ihre Rolle als Resilienz Coach zu vertiefen und zu reflektieren.

Dabei legen Sie den Fokus auf die Themenbereiche, die Sie besonders ansprechen, um diese in Ihre eigenen Resilienztrainings einfließen zu lassen.

Als Kompetenznachweis setzen Sie sich kritisch mit der Fachliteratur auseinander, indem Sie ein Fachreferat halten und ein Exzerpt schreiben.

Dauer: 6 Tage

Modul 3

Resilienztrainer:in CZO®

Trainieren und reflektieren

Im dritten Modul lernen Sie Trainingsprogramme im Bereich Resilienz zu konzipieren, zu leiten und zu evaluieren. Dazu ergänzen Sie Ihr Wissen zum Thema Resilienz mit Methodik und Didaktik. Im dritten Modul können Sie zwischen zwei Fachthemen wählen, je nachdem, wo Ihre beruflichen beziehungsweise persönlichen Interessen liegen.

Fokus Erwachsene

Sie lernen die methodisch-didaktische Besonderheiten von Resilienztrainings kennen. Sie befassen sich mit der Gruppendynamik und schwierigen Gruppensituationen. Darüber hinaus werten Sie Resilienztrainings aus und entwickeln diese weiter. Dadurch lernen Sie schrittweise, selbstständig Resilienztrainings durchzuführen.

Dauer: 4 Tage

Als Kompetenznachweis führen Sie ein Mini-Resilienztraining durch.

Nach Abschluss des Moduls 3 erhalten Sie das Zertifikat **Dipl. Resilienztrainer:in CZO®**.

Fokus Kinder und Jugendliche

Sie lernen, wie Sie Kinder und Jugendliche mit spezifischen Herausforderungen wie persönlichen Krisen und Mobbing unterstützen können. Durch den Erwerb von Strategien zur Überwindung von Zukunftsängsten sowie der Anwendung logopädischer Ansätze erhalten Sie Werkzeuge zur Resilienzförderung von Kindern und Jugendlichen.

Dauer: 4 Tage

Nach Absolvierung der drei Module inklusive Kompetenznachweise verfügen Sie über diesen Abschluss:

- CAS Resilienztraining | 15 ECTS (European Credit Transfer System)
- Dipl. Resilienztrainer:in CZO®

Dieser Lehrgang ist mit den Lehrgängen [CAS Coaching](#) und [CAS Agile Teamcoaching und Supervision](#) kombinierbar zum [MAS Coaching, Resilienz und Supervision](#).

Für wen eignet sich das CAS Resilienztraining?



Andrea Szekeres-Haldimann

Lehrgang CAS Resilienztraining

CZO-Lehrcoach Andrea Szekeres-Haldimann führt aus, was der Lehrgang CAS Resilienztraining beinhaltet und inwiefern Selbst-erfahrung in diesem Lehrgang so eine wichtige Rolle spielt.



Mit dieser Ausbildung können Sie Ihren Kundinnen und Kunden Folgendes bieten:

- Sie begleiten Ihre Kundinnen und Kunden mit wirkungsvollen Tools und Fragetechniken erfolgreich bei der ressourcenorientierten Lösungsfindung.
- Sie regen Ihr Gegenüber dazu an, die Perspektive zu wechseln und erarbeitete Ziele zu erreichen.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Stärkung der eigenen Widerstandskraft und Robustheit
- gezielte Ressourcenaktivierung
- Förderung der Selbstwirksamkeit und lösungsorientierter Umgang mit Herausforderungen
- nachhaltige Stärkung von Teams und Organisationen
- Aneignung einer persönlichen Methoden- und Toolvielfalt als dipl. Resilienztrainer:in CZO®

Die Ausbildung wendet sich an folgende Zielgruppen:

- Verantwortliche für das Betriebliche Gesundheitsmanagement
- Personen, die im Bereich der Prävention tätig sind oder es werden wollen, z.B. Coaches und Supervisor:innen sowie Ausbildungsfachleute
- Personal- und Organisationsentwickler:innen
- Führungskräfte
- HR-Verantwortliche und Personalberater:innen
- Personen aus dem Gesundheitsbereich
- Welche Zielgruppen profitieren am meisten vom Lehrgang CAS Resilienztraining?
- Das CAS Resilienztraining richtet sich an Fachleute aus verschiedenen Bereichen.
Es ist besonders relevant für Führungskräfte, Personalentwickler:innen, Coaches und alle, die ihre Widerstandsfähigkeit im beruflichen Kontext verbessern möchten.





Wie lange dauert der Lehrgang?

Die gesamte Ausbildung dauert **1 Jahr** für alle drei Module.

Sie investieren 16 Ausbildungstage plus Zeit nach eigenem Bedarf für die Vor- und Nachbereitung der einzelnen Sequenzen sowie für die Kompetenznachweise.

Was kostet der Lehrgang?

Investition: Damit können Sie rechnen:

Modul 1: Resilienz Coach	CHF	4200
Modul 2: Resilienz Coach ^{PLUS}	CHF	4200
Bei gleichzeitiger Buchung Modul 1 und Modul 2 erhalten Sie CHF 250 Rabatt (zahlbar vor Start Modul 1)	CHF	-250
Modul 3: Resilienztrainer:in CZO [®]	CHF	1750
Gesamter Lehrgang	CHF	9900
Zertifikatsgebühr für die Beurteilung der Kompetenznachweise und die Ausstellung des CAS-Zertifikats	CHF	950

Voraussetzungen für den Lehrgang

Für die Teilnahme am Kurs benötigen Sie ein **eidgenössisches Fähigkeitszeugnis** und mindestens **vier Jahre Berufspraxis**. Zudem weisen Sie **erste Erfahrungen** nach in der Kommunikation, im Human Resources Management, im Bildungswesen oder in der Führung. Kein Erfahrungsnachweis ist erforderlich, wenn Sie bereits eine Ausbildung in einem der erwähnten Bereiche haben oder mindestens drei Jahre Führungserfahrung. Die Zulassungsvoraussetzungen erfüllen Sie in jedem Fall, wenn Sie über einen **eidg. Fachausweis**, ein **eidg. Diplom**, ein **Diplom HF**, einen **Bachelor** oder **Master** verfügen.





Welche Karrierechancen bietet das CAS Resilienztraining?

Unser Lehrgang CAS Coaching eröffnet Ihnen vielfältige Karriere- und Entwicklungsmöglichkeiten – sowohl für den nächsten Karriereschritt im bestehenden Beruf als auch für neue Rollen im Bereich Coaching und Beratung.

Professionalisierung als Coach

In dem Lehrgang entwickeln Sie sich gezielt zur Coach-Persönlichkeit und lernen, Menschen in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen wirksam zu begleiten.

Erweiterte Rollen im Unternehmen

Die Ausbildung stärkt Führungs- und Sozialkompetenzen nachhaltig und ermöglicht es, Coaching-Tools direkt im Arbeitsalltag einzusetzen – etwa in Führungs-, HR- oder Projektfunktionen.

Bessere Karriereperspektiven durch anerkannten Abschluss

Der Lehrgang umfasst **15 ECTS** (European Credit Transfer System) und ist ein anerkanntes Weiterbildungszertifikat, das Ihre Marktposition stärkt.

Grundlage für weitere Bildungs- und Karriereschritte

Diese Ausbildung kann mit unseren Lehrgängen [CAS Coaching](#) und [CAS Agile Teamcoaching und Supervision](#) ergänzt und zum [MAS Coaching, Resilienz und Supervision](#) ausgebaut werden und eröffnet damit zusätzliche Entwicklungsperspektiven.

Breites Einsatzfeld über Branchen hinweg

Der Lehrgang richtet sich u.a. an HR-Verantwortliche, Führungspersonen, Lehrpersonen, Personalentwickler:innen oder KMU-Geschäftsführer:innen – entsprechend vielfältig sind die Einsatzmöglichkeiten.

Perspektive: Der Lehrgang CAS Coaching qualifiziert Sie dafür, Entwicklungsprozesse professionell zu begleiten, Ihre Wirkung als Führungskraft oder Fachperson zu erhöhen und sich neue berufliche Optionen im Coaching- und Beratungsumfeld zu erschliessen. Gleichzeitig schafft der anerkannte Abschluss eine solide Grundlage für weitere akademische oder spezialisierte Weiterbildungen.



Stimme aus dem Lehrgang CAS Coaching

«Der CAS Lehrgang Resilienztraining hat mir für die Begleitung von Mitarbeitenden sehr wertvolle Impulse gegeben. Die ganzheitliche Resilienzförderung in allen Lebensbereichen stärkt nachhaltig die Widerstandskraft der einzelnen Mitarbeitenden und ganzen Teams, was in schnell verändernden Organisationen wichtig ist.»

Cornelia Eberle

HR Business Partner bei METTLER TOLEDO
CAS Resilienztraining



Welche Schwerpunkte werden im Lehrgang gesetzt?

Der Lehrgang CAS Resilienztraining ist so gestaltet, dass er sowohl theoretische Konzepte als auch praxisnahe Anwendungen umfasst. Themen können Selbstreflexion, Stressmanagement, Kommunikationsfähigkeiten und andere relevante Bereiche wie Agilität oder Mental Health umfassen, die zur Förderung der Resilienz beitragen.

Wir setzen kompetenzorientierte und praxisbezogene Lernformen ein, die wissenschaftlich fundiert sind. Um Resilienz zu trainieren, legen wir im Resilienz-Lehrgang grossen Wert auf praktische Umsetzung mit qualifizierten, erfahrenen Trainer:innen in einem inspirierenden Lernklima.

In Kleingruppen fördern wir die einzigartigen Ressourcen und Stärken aller Teilnehmenden. Unsere Weiterbildungen tragen dazu bei, die persönliche und berufliche Bestimmung – den Purpose – zu finden und diese Wirkung nachhaltig nach innen und aussen zu tragen.

Wir vermitteln ausgewählte Tools und Techniken, welche die persönliche Entwicklung, Agilität und Resilienz zielgerichtet fördern. Dabei beziehen wir Einflussfaktoren wie Umfeld, Verhalten, Fähigkeiten, Glaubenssätze und Werte ganzheitlich mit ein.

Was umfasst das CAS Resilienztraining und wie kann es meine berufliche Entwicklung beeinflussen?

Der Lehrgang CAS Resilienztraining konzentriert sich darauf, die individuelle Resilienz zu fördern, um mit beruflichen und persönlichen Herausforderungen besser umgehen zu können. Es integriert praxisnahe Methoden, um die persönliche Widerstandsfähigkeit zu stärken und in stressigen Situationen effektiv zu agieren.

Als Resilienztrainer:in fördern Sie Selbstwirksamkeit Ihrer Kundinnen und Kunden, um den vielfältigen Herausforderungen des Alltags gesundheitsbewusst zu begegnen.





Wie unterstützt das CZO die Absolvent:innen nach Abschluss des Lehrgangs?

Nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs CAS Resilienztraining stehen den Absolvent:innen Fortbildungen, [Seminare](#) oder [Foren](#) zur Auswahl, um den Austausch und die kontinuierliche persönliche Entwicklung zu fördern.

Sie können je nach persönlichem Interesse oder beruflicher Ambition anschliessend folgende Lehrgänge absolvieren:

- **[CAS Coaching](#)**: Das CAS befähigt Sie, Einzelpersonen in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen zu unterstützen.
- **[CAS Agile Teamcoaching und Supervision](#)**: Als Teamcoach und Supervisor:in stärken Sie Teams nachhaltig und fördern ihre Selbstorganisation und Entwicklung
- **[MAS Coaching, Resilienz und Supervision](#)**: Haben Sie nach dem erfolgreichen Abschluss des CAS Resilienztraining zusätzlich die beiden vorab genannten CAS absolviert, sind Sie bereit für das Mastermodul.

Streben Sie einen eidgenössischen Abschluss im Bereich Tertiär B an?

- **[Betriebl. Mentor/in mit eidg. Fachausweis](#)**
- **[Supervisor-Coach mit eidg. Diplom](#)**

Vereinbaren Sie ein **[kostenloses Beratungsgespräch](#)** mit uns: **062 926 43 93**

Woran erkenne ich ein echtes CAS?

Ein echtes CAS (Certificate of Advanced Studies) ist immer Bologna-konform und wird von oder in Zusammenarbeit mit einer anerkannten Hochschule angeboten – typischerweise einer Pädagogischen Hochschule, einer Fachhochschule oder Universität.

Achten Sie zudem darauf, dass es keine irreführenden Abkürzungen sind, die zwar die Buchstaben C, A und S enthalten, die aber für etwas völlig anderes stehen. Solche Angebote sehen auf den ersten Blick offiziell aus, erfüllen jedoch nicht die Anforderungen eines Weiterbildungsabschlusses gemäss Hochschulstandard.



Ausbildungsleitung



Sonja Kupferschmid

Lehrcoaches und Trainer:innen

Unsere Lehrcoaches und Trainer:innen verfügen über fundierte Aus- und Weiterbildungen sowie langjährige Praxiserfahrung auf ihrem Fachgebiet.



Marion Decker-Blanc



Roger Dettling, PH Zug



Yvonne Küttel



Nadine Lambrigger



Ruth Lindenmann



Karin Sidler



Andrea Szekeres-Halldimann





Ihre Vorteile beim Coachingzentrum

Ausbildung mit Substanz: anerkannt, fundiert, ethisch

Die Betonung ethischer Grundsätze ist entscheidend im Coaching: Anerkannte Abschlüsse und eine wissenschaftlich fundierte Ausbildung sind für eine seriöse, glaubwürdige und vertrauensbildende Coaching-Tätigkeit unabdingbar.

Seit 25 Jahren bieten wir Beratungsausbildungen an und sind heute als Swiss Coaching Hub in den Bereichen [Coaching](#), [betriebliches Mentoring](#), [Supervision](#) und [Resilienztraining](#) tätig. Unsere Abschlüsse wie CAS, MAS, eidg. Fachausweis und eidg. Diplom sind vom Bund und international anerkannt. Wir arbeiten mit renommierten Ausbildungspartnern wie der [Pädagogischen Hochschule Zug](#) (PH Zug) oder dem [Berufsverband für Coaching, Supervision und Organisationsberatung](#) (bso) zusammen. Zudem ist das Coachingzentrum [eduQua-zertifiziert](#). eduQua ist das Schweizer Qualitätslabel für Anbieter in der Weiterbildung. Es fördert Transparenz, Vergleichbarkeit und Qualität der Weiterbildungsangebote.

Praxisnah und wirksam

Unsere Ausbildungen sind konsequent auf die berufliche Praxis ausgerichtet. Reale Fallarbeit, Praxistransfers, Supervision sowie reflektierte Selbsterfahrung sorgen dafür, dass theoretisches Wissen nicht abstrakt bleibt, sondern im beruflichen Alltag wirksam wird. Teilnehmende entwickeln Sicherheit in ihrer Rolle und bauen Schritt für Schritt professionelle Handlungskompetenz auf.

Lehrcoaches & Trainer:innen mit Fach- und Feldkompetenz

Beim Coachingzentrum lehren erfahrene Fachpersonen, die selbst als Coaches, betriebliche Mentor:innen, Supervisor:innen oder Organisationsberater:innen tätig sind. Sie verbinden fundiertes Fachwissen mit langjähriger Praxiserfahrung und bringen aktuelle Fragestellungen aus Organisationen und Beratungskontexten in die Ausbildung ein. Dadurch bleiben die Inhalte realitätsnah, aktuell und anschlussfähig.

Ausbildung mit Haltung und ethischer Verantwortung

Neben Methoden und Modellen legen wir grossen Wert auf die Entwicklung einer reflektierten professionellen Haltung. Ethik, Selbstreflexion, Rollenbewusstsein und Verantwortlichkeit sind zentrale Bestandteile der Ausbildung. Diese Haltung bildet die Grundlage für glaubwürdiges, wirksames und nachhaltiges Coaching – insbesondere in komplexen und sensiblen Kontexten.

Persönliche Begleitung und Lernen in kleinen Gruppen

Unsere Lehrgänge zeichnen sich durch überschaubare Lerngruppen und eine enge persönliche Begleitung aus. Teilnehmende profitieren von individuellem Feedback, kontinuierlicher Unterstützung und einem Lernumfeld auf Augenhöhe. Die Verbindung von fachlicher Kompetenz und persönlicher Betreuung schafft Vertrauen und ermöglicht nachhaltige Entwicklungsprozesse.



Anerkannt, anschlussfähig und zukunftsorientiert

Unsere Abschlüsse sind national und international anerkannt und ermöglichen Anschluss an Verbände, Organisationen und weiterführende Qualifikationen. Das modulare Ausbildungssystem erlaubt eine flexible Weiterbildungsplanung und eröffnet langfristige berufliche Perspektiven – vom Einstieg bis zur vertieften Professionalisierung.

Find your purpose. Create your way.

Stimme aus dem Lehrgang CAS Resilienztraining

«Im CAS Resilienztraining begeisterte mich vor allem der prozessorientierte Aufbau. Resilienz wurde so zu einer lebendigen Erfahrung und führte zu einem umfassenden Verständnis. Die kleine Gruppengrösse unterstützte mich dabei optimal. Meine Erwartungen wurden bei Weitem übertroffen!»

Vismay Spillmann

Gründer von «Shiatsu & Chi-Gung»
Eidg. Komplementär Therapeut HFP Shiatsu, Qi-Gong-Lehrer,
Dipl. Resilienztrainer, CAS Resilienztraining



Weitere Informationen

Unsere regelmässig stattfindenden **digitalen Infoveranstaltungen** bieten Ihnen einen umfassenden Überblick über unsere Weiterbildungsangebote:

coachingzentrum.ch/info



Oder vereinbaren Sie einen Termin mit uns für ein **unverbindliches und kostenloses Beratungsgespräch**:

coachingzentrum.ch/beratung oder 062 926 43 93

