

RESILIENZ AKADEMIE

FÜR ANGEWANDTE RESILIENZ.

Zertifikat

Gerlinde Böhm

hat in der Zeit vom 08. bis zum 09. November 2025 an der Fortbildung
„Seelische Resilienz – Seelienz®“
mit Erfolg teilgenommen. Die Fortbildung hatte einen Umfang
von 16 Zeitstunden an 2 Seminartagen.

Theoretischer Überblick

- Grundmodell der "Vier Arten angewandter, individueller Resilienz": körperliche, mentale, emotionale und seelische Resilienz (Resilienz Akademie 2023)
- Einführung in das Konzept „Seelische Resilienz – Seelienz®“ (nach Cornick, Mauritz 2022)
- Wissensvermittlung und Erfahrungsaustausch zum Begriff der Seele
- Stress- und Krisenkreislauf: Dynamiken verstehen, Handlungsoptionen erkennen und Regulationsfähigkeit stärken

Wissens- und Anwendungstraining

- Identifikation von Schutz- und Risikofaktoren der Seele
- Die „4 Seelienz®-Faktoren“ – Hintergründe und Methoden für den Einsatz in Coaching, Training und Beratung:
 - Sinn – als multidimensionales Konstrukt und „Gesundheitsbooster“
 - Intuition – zurück zum Bauchgefühl mit Wahrnehmungstraining
 - Spiritualität – unter Einbeziehung von Transzendenzerfahrungen
 - Vision – von der Zukunftsangst zur Zukunftsvorfreude

Transfer

- Reflexion und Austausch zur angewandten seelischen Resilienz für den Transfer in die Berufspraxis und in den persönlichen Alltag
- Weitere Nutzung der Lernplattform „Blink. It.“ zur nachhaltigen Vertiefung
- Supervision und kollegialer Austausch über die Veranstaltung hinaus



Christina Cornick, M. A.
Leitung Seelische Resilienz
Lehrtrainerin, Seelienz®-Entwicklerin

Göttingen, den 09.11.2025