

Interview mit Mauro Togni — Absolvent des Lehrganges CAS Resilienztraining



Lieber Mauro, du hast unseren Lehrgang «Resilienztraining» besucht. Was waren die Gründe, dass du dich für die Ausbildung zum dipl. Resilienztrainer CZO® entschieden hast?

Das Bedürfnis, mich mit dem Begriff «Resilienz» vertiefter auseinander zu setzen, war bestimmt einer der Hauptgründe, der mich zu diesem Lehrgang geführt hat.

Das Verlangen, meine Kompetenzen als Coach und Trainer weiterzuentwickeln, um meine Kunden und Mitmenschen auf ihrem Weg gezielt zu stärken, zu unterstützen und zu begleiten, waren weitere wichtige Beweggründe.

Was hat dich besonders überzeugt an der Ausbildung? Was waren deine Highlights?

Die praxisorientierte Gestaltung der Lehrsequenzen und die kompetenten und inspirierenden Trainer haben für spannende, lernwirksame und kurzweilige Lehrsequenzen gesorgt. Meine Motivation und mein Interesse waren während des ganzen Lehrgangs stetig hoch.

Das Kennenlernen und der Austausch mit verschiedenen Teilnehmenden mit unterschiedlichen Persönlichkeitsprofilen, deren Hintergründe

und Wirkungsfelder in ihrer beruflichen Branche, waren für mich eine grosse Bereicherung.

Welche Erfahrungen und Impulse aus dem Lehrgang haben dich persönlich am stärksten geprägt?

Während des Lehrgangs durfte ich ein starkes Ressourcenbewusstsein für die Bewältigung von Herausforderungen entwickeln.

Ich habe verschiedene neue Theorien und Modelle aus der positiven Psychologie kennengelernt und bereits bekannte Themen in einer neuen Form vertieft und verinnerlicht.

Das Erarbeiten der verschiedenen Kompetenznachweisen haben ebenfalls dazu beigetragen, mich als Person und meine Kompetenzen als Coach und Trainer weiterhin zu stärken.

Wie hat sich dein Alltag seit deiner Ausbildung zum dipl. Resilienztrainer CZO® verändert? Wie integrierst du dein erlerntes Wissen in deinen Alltag (beruflich/privat)? Wie profitiert dein Umfeld davon?

Im Alltag begegne ich Herausforderungen agiler und mit einer gestärkten Basis meines Wesens. Die gewonnenen Erkenntnisse rund um die Stärkung der Resilienz fliessen in verschiedene Lebensbereiche meines Lebens ein: Im beruflichen Umfeld unterstütze ich Kunden und Arbeitskollegen, im privaten Umfeld findet das Thema in den verschiedenen freundschaftlichen und familiären Beziehungen tägliche Anwendung.

Welche Inhalte aus den Ausbildungsmodulen haben in der Praxis besonders geholfen? Was möchtest du in Zukunft noch stärker umsetzen?

Ich habe ein klares Verständnis über verschiedene Resilienzkonzepte und Modelle erlangt.

Heute gestalte ich wirksamere Begleitungen und leite Trainingssequenzen und Workshops zur Stärkung der inneren Widerstandskraft. Durch das gewonnene Ressourcenbewusstsein weiss ich nun, wie ich ein Mensch gezielt begleiten kann, damit er seine Resilienz stärken kann.

Welche neuen Möglichkeiten (beruflich/privat) sind für dich durch die Ausbildung entstanden? Welchen Stellenwert hat die Ausbildung zum dipl. Resilienztrainer CZO® für dich und deinen Alltag (beruflich/privat)?

Beruflich stelle ich heute meine Kompetenzen und Erkenntnisse rund um das Thema Resilienz meinem Arbeitgeber und meinen Kunden zur Verfügung. Ich habe verschiedene Workshops mitentwickelt und geleitet, mit dem Ziel, Menschen auf ihrem Weg zu stärken.

Als Coach verwende ich im Rahmen von Einzelbegleitungen verschiedene Tools und Instrumente. In der Interaktion mit meinen Kunden und als Trainer gestalte ich Gruppentrainings zur Stärkung der persönlichen Resilienz.

Ich unterstütze Mitarbeitende verschiedener Altersgruppen (Jugendliche und Berufserfahrene) bei der Bewältigung zahlreicher Herausforderungen im Leben und bei der Stärkung der eigenen Resilienz, damit sie - in dieser durch die Digitalisierung und VUCA geprägte Arbeitswelt - gesund weiterkommen.

Privat habe ich ebenfalls zahlreiche Situationen, in denen ich mich mit dem Thema «Resilienz» konfrontiert sehe: Im persönlichen Umgang mit verschiedenen Stressoren in meiner Familie und meinem Freundeskreis bin ich selbst tagtäglich herausgefordert, das Erlernte anzuwenden. Gleichzeitig begleite ich mit meinen gewonnenen Erkenntnissen meine Mitmenschen, meine Frau und meine Kinder.

Was denkst du, für wen eignet sich diese Ausbildung? Was sollten potenzielle Interessenten unbedingt wissen?

Die Ausbildung eignet sich für jede berufserfahrene Person, die mehr über das Thema Resilienz erfahren und erleben möchte.

Für Begleitpersonen wie Coaches, Trainer oder Berater, HR-Fachleute, Personalentwickler oder für das Gesundheitsmanagement verantwortliche Personen, ist diese Ausbildung ein absolutes «Must».

Die Vertiefung von verschiedenen Themen und die Ableitung der Lerninhalte aus der positiven Psychologie vermittelt den Teilnehmenden solide Instrumente für die Begleitung von Mitarbeitenden oder Einzelpersonen in unserer aktuell sehr volatilen, unsicheren und komplexen Arbeitswelt.

Es handelt sich um eine menschenzentrierte Ausbildung, welche unter anderem das Ziel der Stärkung der persönlichen Resilienz verfolgt. Somit glaube ich, dass jeder Mensch ein grosser Benefit aus dieser Ausbildung ziehen kann, egal in welcher Branche er tätig ist und in welcher Lebenssituation er sich befindet.

Welche Fähigkeiten sollte ein dipl. Resilienztrainer CZO® mitbringen?

Eine gute Reflexionsfähigkeit, Freude und Bereitschaft zum Lernen und Selbstdisziplin, gewisse Aufgaben im Selbststudium zu erledigen, sind bestimmt grundlegende Voraussetzungen für das erfolgreiche Absolvieren dieses Lehrgangs.

Psychologische Grundlagen können hilfreich sein, gewisse Themen vertiefter zu verstehen und in die Praxis zu transferieren.

Offenheit und Bereitschaft, eigene und persönliche Themen zu reflektieren, gehören auch dazu!

Was du sonst noch sagen wolltest...

Die Ausbildung zum dipl. Resilienztrainer CZO® hat mich als Person gestärkt und auf eine neue Ebene als Coach und Trainer gebracht.

Die stark praxisorientierte Gestaltung des Lehrgangs und die Professionalität der Mitarbeitenden des Coachingzentrums haben diese Entwicklung gefördert und dafür bin ich sehr dankbar!

Mauro Togni

Dipl. Resilienztrainer CZO® / Betrieblicher Mentor mit eidg. FA /
Dipl. Coach SCA / CAS Coaching