

## **Achtsamkeit & Resilienz: Deutsche Hotelakademie startet neue Lehrgänge**

**Das Interesse und der Bedarf nach Angeboten zur mentalen Unterstützung von Mitarbeitern hat in den letzten Monaten erheblich zugenommen. Angebote aus dem Bereich der Achtsamkeit und Resilienz stehen dabei im Fokus. Die Intention liegt darin, Mitarbeiter und Teams zu sensibilisieren, sie mental zu stärken und ihnen für stressige und belastende Situationen positive und konstruktive Strategien und Lösungswege aufzuzeigen.**

Achtsamkeit und Resilienz sind Teil der positiven Psychologie und unterstützen uns dabei, den oft stressigen Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen. Die Deutsche Hotelakademie (DHA) vermittelt in den beiden neuen Weiterbildungen zum „Resilienztrainer“ und „Achtsamkeitstrainer“ ab April 2021 das fundierte fachliche Fundament zur Anwendung der beiden Konzepte im beruflichen Kontext.

### **Resilienz kann man lernen**

Der Begriff Resilienz beschreibt die individuelle mentale Widerstandsfähigkeit, die sich aus Faktoren wie Emotionssteuerung, Impulskontrolle, realistischem Optimismus, Zielorientierung und Empathie zusammensetzt. Diese „Resilienzfaktoren“ kann jeder Mensch für sich stärken und trainieren. „Während der Ausbildung zum Resilienztrainer eignen sich die Teilnehmer das Fachwissen und die praktischen Kompetenzen an, um Menschen dabei zu unterstützen, ihre Resilienz systematisch zu entwickeln“, erklärt DHA-Teamleiterin Bettina Heider.

Die Resilienztrainer-Ausbildung erklärt, wie Stress entsteht, wie der Mensch individuelle Bewältigungs-Strategien entwickeln und einen Ausgleich schaffen kann. Resilienztrainern bieten sich unterschiedliche berufliche Perspektiven im Bereich Gesundheit, Coaching und Prävention.

Die Weiterbildung dauert 10 Monate und startet im April und Oktober. Die Studiengebühren liegen bei 169,00 Euro pro Monat.

### **Achtsamkeit leben**

Viele Menschen nehmen ihren Alltag heute als hektisch und anstrengend wahr: Nicht nur beruflich, auch privat wird eine schnelle digitale Kommunikation und permanente Verfügbarkeit erwartet. Der steigende Druck und die Reizüberflutung in der Außenwelt überfordern uns und führen immer häufiger zu stressbedingten, gesundheitlichen Problemen, Erschöpfung und Burnout. Das Bedürfnis nach Entspannung, innerer Ruhe und Gelassenheit nimmt im Gegenzug bei vielen Menschen ebenso zu, wie die Bereitschaft, selbst etwas dafür zu tun. „Mit der Ausbildung zum Achtsamkeitstrainer lernen unsere Teilnehmer, wie sie für sich und andere einen Raum schaffen, in dem man „bei sich ankommt“ und zur inneren Ruhe findet“, erklärt die Psychologin und zuständige DHA-Studentutorin Theresa Riesener. Der Achtsamkeitstrainer beinhaltet Theorie und Praxis zu Themen der Achtsamkeit, Wahrnehmung, Mindful Living, achtsame

#### **Kontakt:**

Deutsche Hotelakademie  
Fachakademie der  
DGBB – Deutsche Gesellschaft  
für berufliche Bildung mbH  
Gottfried-Hagen Straße 60  
51105 Köln

Web: [www.dha-akademie.de](http://www.dha-akademie.de)  
Tel: 0221 - 42 29 29 0  
Fax: 0221 - 42 29 29 10  
E-Mail: [presse@dgbg.de](mailto:presse@dgbg.de)

#### **Pressekontakt:**

Sarah Wankelmann  
Tel: 0221 – 422929 16  
Mail: [wankelmann@dgbg.de](mailto:wankelmann@dgbg.de)

Kommunikation und psychologische Grundlagen. Die staatlich zugelassene Weiterbildung dauert 12 Monate und startet ab April alle zwei Monate. Die Studiengebühren liegen bei 169,00 Euro monatlich.

Weiterführende Informationen zu beiden DHA-Weiterbildungen finden Interessierte unter [www.dha-akademie.de/weiterbildung-personal](http://www.dha-akademie.de/weiterbildung-personal)

### **Über die Deutsche Hotelakademie (DHA)**

Die Deutsche Hotelakademie (DHA) bietet berufs begleitende Weiterbildungen und offene Trainings für Fach- und Führungskräfte aus der Hotellerie und Gastronomie an. Branchenexperten vermitteln aktuelles, praxisorientiertes Fachwissen, das die Teilnehmer direkt im beruflichen Alltag einsetzen können. Parallel zum Job erwerben die Teilnehmer die Kenntnisse, die sie für ihre berufliche Weiterentwicklung und Spezialisierung benötigen. Ein Team von Fachtutoren steht den Teilnehmern jederzeit persönlich und fachkompetent zur Seite. Durch die starke Branchenvernetzung der Akademie profitieren die Teilnehmer von zahlreichen Netzwerkveranstaltungen, aktuellen Trendvorträgen und Brancheninitiativen.

#### **Kontakt:**

Deutsche Hotelakademie  
Fachakademie der  
DGGB – Deutsche Gesellschaft  
für berufliche Bildung mbH  
Gottfried-Hagen Straße 60  
51105 Köln

Web: [www.dha-akademie.de](http://www.dha-akademie.de)  
Tel: 0221 - 42 29 29 0  
Fax: 0221 - 42 29 29 10  
E-Mail: [presse@dgbb.de](mailto:presse@dgbb.de)

#### **Pressekontakt:**

Sarah Wankelmann  
Tel: 0221 – 422929 16  
Mail: [wankelmann@dgbb.de](mailto:wankelmann@dgbb.de)