

Thema: Resilienz

Stärkung der persönlichen Widerstandskraft

Beim Thema Resilienz handelt es sich um ein Bündel von Aspekten zur Gesunderhaltung unter Belastungssituationen, das erst im Bezug zur eigenen Person relevant und wirksam wird. Schon während des Seminars ist Zeit und Raum für Reflexion vorgesehen.

Ziele

Die Teilnehmenden

- » Wissen, was Resilienz bedeutet und können das Thema einordnen in ihren persönlichen Handlungsrahmen
- » Haben eine persönliche Relevanz einzelner Resilienz Aspekte für sich selbst erkannt
- » Sind sensibilisiert für ihre eigene Verantwortung und Möglichkeiten, um unter Belastung gesund zu bleiben, im Alltag und in Einsatzsituationen
- » Kennen eigene Resilienz Faktoren und Fallstricke
- » Haben einzelne direkt einsetzbare Methoden selbst ausprobiert und ihre Wirkung erfahren
- » Haben sich mit verschiedenen Belastungs-Szenarien auseinandergesetzt und Strategien der Bewältigung entwickelt

Struktur und Inhalte

Trainingstag 1

- » Was ist Resilienz? Einzelaspekte von Resilienz:
Problemlösekompetenz; Niederlagen Verarbeitung; Selbstliebe /-annahme; Selbstvertrauen vs Kränkbarkeit; Intelligenter Umgang mit Gefühlen; Frustrationstoleranz; Zukunftsangst vs Optimismus; Selbstmitleid vs Selbstwirksamkeit; Eigene Motivation und Durchhaltevermögen
- » Folgen von Problemen, Niederlagen, Belastungen, traumatisierenden Ereignissen für Körperliche oder seelische Belastung, Früherkennung. Hilfe annehmen – ist das denkbar?
- » Selbsterkundung: Eigene Krisenerfahrungen reflektieren
 - Welche Belastungen /Krisen habe ich erlebt
 - Wie habe ich sie bewältigt? Wer/Was hat mir dabei geholfen?
 - Was habe ich daraus über meine persönlichen Resilienz Faktoren gelernt? Wo sehe ich „wunde Punkte“ und persönliche Fallstricke?
- » Resilienz-Test

Trainingstag 2

- » Trainingsmöglichkeiten für Resilienz: Instrumentell, Mental, Erholung
- » Resilienz im Dienstalltag - Wo sind Belastungsfaktoren? Möglichkeiten, eigene Ressourcen auszubauen
- » Belastungen im Beruf:
Mich selbst stabilisieren, Szenarien entwickeln; eigene Lösungsstrategien für verschiedene Szenarien entwickeln; Hilfsangebote kennen und finden; Innere Hemmnisse beleuchten, Hilfe anzunehmen.
- » Resilienz ist nicht angeboren sondern trainierbar - persönliches Trainingsprogramm entwickeln

Seminare & Weiterbildung



Trainer:

Melanie Eberhard & Kollegen

Termin

08.10.19 - 09.10.19, Di - Mi
in Nürnberg

Dauer und Unterrichtsform

2 Tage, 16 UE, Vollzeit

Seminarzeiten

Seminarbeginn : 09:00 Uhr
Seminarende : 17:00 Uhr

Seminargebühren

1350 € pro Person zzgl. MwSt.

Seminarort

Berufsförderungswerk Nürnberg
Schleswiger Strasse 101
90427 Nürnberg

Inklusive

Mittagessen, Kaffeepausen,
Tagungsgetränke,
Seminarunterlagen

Exklusive

Übernachungskosten bfwHotel

Zugangsvoraussetzungen

keine

Abschluss

Teilnahmebescheinigung

Teilnehmer

5-10

Kontakt:

INDOLEO

Schleswiger Str. 101, 90427 Nürnberg
Tel. 0911 938-7273
info@indoleo.de
www.indoleo.de