

Salute!

Ein Programm zur Förderung der psychosozialen Gesundheitsressourcen

Inhalte

Schutzfaktoren aktivieren, stärken und erhalten -

Der inhaltliche Schwerpunkt liegt bei den psychosozialen Ressourcen der Gesundheit.

Im Einzelnen fokussiert Salute! auf die vier psychosozialen Schutzfaktoren:

Selbstfürsorge: Teilnehmer entwickeln ein Gespür für ihre persönlichen Signale der Erholungsbedürftigkeit und zu einer selbstfürsorglichen Einstellung im Alltag

Soziale Unterstützung: Teilnehmer erkennen die Bedeutung eines unterstützenden sozialen Netzes sowohl für das Privat- als auch das Berufsleben

Selbstwirksamkeit: Teilnehmer stärken ihre gesundheitsförderlichen Einstellungen, insbesondere im Hinblick auf eine optimistische Selbstwirksamkeit

Sinnorientierung: Teilnehmer setzen sich mit eigenen Werten, Zielen und Zukunftsvorstellungen zur Orientierung im Alltag auseinander

Durch vielfältige Anregungen zur Selbstreflexion und zur Selbstbeobachtung, durch praktische Übungen, Gruppengespräche und Transfer will Salute! die Teilnehmenden darin unterstützen, sich ihrer individuellen gesundheitlichen Ressourcen in den genannten Bereichen bewusst zu werden sowie diese gezielt zu nutzen und auszubauen.

Angebot

Workshop
min. 8 Teilnehmer pro Durchgang
max. 12 Teilnehmer pro Durchgang

Dozent

Susanne Heller
B.Sc. Psychologie
Mediatorin
zertifizierte Entspannungs- und Stressmanagement
Kursleiterin
Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 100km

Organisation

Dauer: 1 1/2 Tage; 1 Tag und 1/2 Tag

Benötigte Materialien: Flipchart (wird vom Betrieb gestellt)

Benötigte Raumgröße: 30 bis 40 qm

