

# Resilienz Training

## Inhalte

Der Stress scheint uns ständig zu begleiten. Im Verkehr, auf der Arbeit, mit der Familie, ja sogar in der Freizeit. Die gesundheitlichen Auswirkungen die Dauerstress dabei haben kann sind besorgniserregend. Nicht ohne Grund hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Stress zu einen der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Doch was können wir tun, damit der Stress uns nicht krank macht? Wie können wir uns schützen, uns innerlich stärken? Belastungssituationen und Krisen im Alltag meistern, ohne dabei krank zu werden?

Das Training ist in 5 Einheiten unterteilt. Die erste Einheit dient als Einführungsveranstaltung. Die Teilnehmer lernen die Grundlagen zum Thema Stress kennen und erfahren welche gesundheitlichen Auswirkungen Stress haben kann. Anschließend wird sich dem Thema Resilienz gewidmet und wie man sich von innen heraus stärken kann. In diesem Zusammenhang lernen die Teilnehmer die sieben Säulen der Resilienz kennen.

In den weiteren 4 Einheiten werden die einzelnen Säulen der Resilienz vertieft behandelt. In den verschiedenen Modulen werden mit den Teilnehmern die eigenen Ressourcen reflektiert und durch Übungen und Denkanstöße gezielt gestärkt, um so die eigene Resilienz zu erhöhen.

1. Einheit: Einführungsveranstaltung
2. Einheit: Modul Optimismus
3. Einheit: Modul Akzeptanz und Lösungsorientierung
4. Einheit: Modul Opferrolle verlassen und Verantwortung übernehmen
5. Einheit: Modul Netzwerk- und Zukunftsorientierung

## Angebot

Gruppenprogramm  
min. 8 Teilnehmer  
max. 15 Teilnehmer

## Dozent

Jennifer Jensen  
Master of Arts Public Health  
Stressmanagement Trainerin

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 100km

## Organisation

Dauer: 5 Einheiten á 120 Minuten

Benötigte Materialien:

Wird vom Dozenten gestellt: Laptop

Wird vom Betrieb gestellt: Flipchart und Beamer

Raumausstattung im Betrieb: Stühle und Tische

Benötigte Raumgröße: ca. 40 qm

