

Resilienz - Immunsystem für die Seele

Resilienz bedeutet Widerstandskraft. Menschen die selbstbewusst sind und an ihre Fähigkeiten glauben, können Herausforderungen besser meistern, sind weniger anfällig für Depressionen und erfolgreicher im Beruf. Die Kursteilnehmer_innen werden sensibel, individuell und zielgerichtet begleitet, ihre Ressourcen für eine gesunde Lebensführung zu fördern.

Inhalte

- Einführung in das Resilienzkonzept
- Bestimmung der eigenen Resilienz
- Arbeitseinheiten zu den Resilienzfaktoren:
 1. AKZEPTANZ
"Akzeptieren heißt nicht resignieren"
 2. OPTIMISMUS-TRAINING
"Klingt aufgesetzt, macht aber riesen Spaß"
 3. VERANTWORTUNG (übernehmen)
"Kann unangenehm sein, muss aber nicht"
 4. LÖSUNGSORIENTIERUNG
"Lösungsorientiertes Denken und Handeln"
 5. ZUKUNFTSORIENTIERUNG
"Was die Zukunft bringt? -
Das entscheiden Sie allein, hier und jetzt"
 6. ROLLENVERHALTEN
"Rollenklarheit - Umgang mit belastenden Alltagsrollen"
 7. NETZWERKORIENTIERUNG
"Soziale/ berufliche Netzwerke nutzen"
- Mentales Training für höhere Stress-Resilienz

Das Resilienztraining stärkt ihre physische und psychische Gesundheit, dies wurde in zahlreichen Studien belegt.

Angebot

- Präventionskurs (§20 SGB V), 6/14 Personen
 - Präventionskurs kompakt, 6/14 Personen
 - Vortrag, 10..... Personen
 - Workshop, 6/20 Personen
 - Intensivkurs 6/14 Personen
- Zielgruppe: Mitarbeiter mit hoher Arbeitsbelastung

Dozent

- Heike Albers-Germer
- Diplom Sozialpädagogin
 - Entspannungspädagogin (Kursleiterin Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung)
 - Stressmanagement-, BrainFit- und Resilienz-Trainerin
 - Moderatorin für Beteiligungsprozesse

Organisation

- Dauer:
- Präventionskurs 8 x 2 UE (1,5 h) (über 8 Wochen)
 - Präventionskurs kompakt 2 x 8 UE (6 h) oder 4 x 4 UE (3 h)
 - Vortrag (Einführung in das Thema) 2 UE (1,5 h)
 - Workshop (Einführung, Bestimmung der eigenen Resilienz, kleine Übungen) 4 UE (3 h)
 - Intensivkurs (zu ausgewählten Faktoren des Resilienztrainings, nach Wunsch) 4 UE (3 h)

- Raum:
- ausreichend Bewegungsfreiheit für die Übungen
 - Flipchart und Beamer

Besonderheit:
Ausführliches Übungshandbuch. Geprüft und zertifiziert von der "Zentralen Prüfstelle für Prävention", Präventionskurs nach §20 SGB V.

