

Dozentin:
Kursstruktur:

Despoina Braun
8 UE theoretische, fachspezifische
Schulung

Kursinhalte:

- Bedeutung des Begriffs
- Paradigmenwechsel hin zur Salutogenese
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Risikofaktoren
- Einfluss- und Schutzfaktoren für innere Widerstandskraft
- Entwicklung und Förderung der eigenen Resilienz
- Resilienz in verschiedenen Lebensphasen
- Stärkung der eigenen Resilienz
- Bezug zum Arbeitsalltag

Abschluss:

Teilnahmebescheinigung

Kosten:

80 Euro (inkl. Skripte, Unterrichtsmaterialien, Verpflegung)

Ansprechpartner:

Sandra Hommer (Akademieleitung)

Ziel:

Die Teilnehmer sind sich der Bedeutung des Resilienzbegriffs bewusst und kennen Schlüsselemente für die Entwicklung der eigenen Widerstandskraft. Sie erkennen eigene Ressourcen und verwenden aktiv Methoden für die persönliche Achtsamkeit. Sie nehmen konstruktive und destruktive Denkmuster wahr und sind in der Lage Maßnahmen zur Förderung der eigenen Resilienz aktiv in ihren (Arbeits-)Alltag zu integrieren. Letztendlich befähigt es die Teilnehmer dazu insbesondere in ihrem Arbeitsalltag trotz hoher Anforderungen und komplexer Arbeitsbedingungen gelassen zu bleiben und dank des eigenen Ressourcenreichtums gestärkt aus schwierigen Situationen herauszugehen.



Für die Teilnahme können 8 Fortbildungspunkte für die
Registrierung beruflich Pflegender angerechnet werden.

Identnummer: 201990113