

## **Fortbildung**

## Resilienz stärken – Das eigene Gesundheitsmanagement im Fokus

Der (Arbeits-)Alltag stellt viele Menschen aufgrund komplexer Arbeitsbedingungen, hoher Anforderungen und Verpflichtungen häufig vor schwierige Situationen oder konfrontiert sie mit Misserfolgen und Rückschlägen. Resilienzstrategien sind ein wirkungsvolles Instrument, um sich für diese Situationen zu wappnen und die eigene Widerstandskraft zu stärken. Vor dem Hintergrund der Salutogenese sollen die Teilnehmer sinnvolle Maßnahmen der Stressbewältigung erlernen und eigene Ressourcen und Potentiale entdecken, die ihnen helfen mithilfe eines positiven Mindsets den (Arbeits-)Alltag zu bewältigen.

Veranstaltungsort: Räumlichkeiten der Doctrina Bon(n)a

GmbH, Wachsbleiche 26, 53111 Bonn

Kursgröße: ab 10 Teilnehmern (max. 15)

Zielgruppe: Gesundheits- und Krankenpfleger\*in,

Krankenschwester\*pfleger,

Altenpfleger\*in, therapeutische Berufe, Assistenzberufe, andere Berufsgruppen

Kursdaten: • 20.03.2020

08:30-15:45 Uhr

Dozentin: Despoina Braun

Kursstruktur: 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

Teilnahmebescheinigung

80 Euro (inkl. Skripte, Unterrichts-

materialien, Verpflegung)

Ansprechpartner: Sandra Hommer (Akademieleitung)

## Ziel:

Abschluss:

Kosten:

Die Teilnehmer sind sich der Bedeutung des Resilienzbegriffs bewusst und kennen Schlüsselelemente 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