

Ein Workshop zum Thema:

Resilienz

- der inneren Widerstandskraft auf der Spur

Es ist, wie es ist.

Es wird, was Du daraus machst.

Mit Resilienz wird die innere Stärke bezeichnet, Lebenskrisen und hohe psychische Belastung ohne lange Beeinträchtigung zu meistern. Hierbei handelt es sich nicht um eine Charaktereigenschaft – sondern Resilienz ist erlernbar und trainierbar.

Resiliente Menschen sind in der Lage, ihr Leben und ihre Umwelt aktiv zu gestalten.

Resilienz ermöglicht ein flexibles Anpassungs- und Gestaltungsverhalten im Umgang mit belastenden Situationen.

In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Grundlagen der Resilienz kennen.

Seminarinhalte:

- Das Resilienzkonzept mit den sieben Faktoren
- Erkennen persönlicher Stressoren und Verstärker
- Bewusstwerdung der eigenen Wirkfaktoren; Erstellung eines Resilienzprofils
- Anregungen, um die innerer Widerstandsfähigkeit weiter zu festigen und auszubauen
- Alltagstaugliche Übungen zur Stärkung Ihrer persönlichen Widerstandskraft

Methoden:

Theorieinputs, Diskussion, Einzelarbeit

Referentin:

Kristin Göthling

Mitarbeiterin des Sozialpsychiatrischen Dienstes Nürtingen

Trainerin für Resilienz