

029/2024: Augen auf und durch - Resilienz und Salutogenese



Zielgruppe

Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen sowie Interessierte

ReferentInnen

Nicole Casper Heilpraktikerin für Psychotherapie

Termine

14.08.2024

Bitte beachten Sie, dass dieser Termin vom 05.06. auf den 14.08.2024 verschoben wurde.

Leitung / Organisation

Stefan Rau / Karin Friedrich

Kursgebühren

170 €

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder

130 €

Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Bemerkungen zu den Kosten

Ort

Diakonische Akademie für Fort- und Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg

Beschreibung

Resilienz - ein viel verwendeter Begriff!?

Resilienz beinhaltet die Fähigkeit mit Stress und Krisen umzugehen, eine eigene Widerstandsfähigkeit inne zu haben.

Neben den genetischen Ursachen besonders resilient zu sein ,gibt es auch viele zu erwerbende Faktoren der Resilienz: Selbstwirksamkeit, Zuversicht und realistischer Optimismus.

Diese Weiterbildung vermittelt gerade in unseren krisenreichen Zeiten, wie die Säulen der Resilienz und die eigene Widerstandsfähigkeit zusammenhängen. Ebenso lernen Sie einfache umsetzbare Strategien zur Stärkung der eigenen, wie auch Anregung der Resilienz für die Menschen in Ihrem (Arbeits-)Umfeld.

Schwerpunkte

- Grundverständnis Resilienz und Salutogenese
- Resilienzfaktoren
- Resilienz und Salutogenese als Präventionskonzept
- Beispiele für den persönlichen und beruflichen Alltag

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen