

041/2023: NEU Augen auf und durch - Resilienz und Salutogenese



Zielgruppe

Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen sowie Interessierte

ReferentInnen

Nicole Casper Heilpraktikerin für Psychotherapie

Termine

06.10.2023

Leitung / Organisation

Stefanie Wildenhain / Karin Friedrich

Uhrzeit

9.00 - 16.15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren

160 €

Ort

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

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren für Mitglieder

120 €

Bemerkungen zu den Kosten

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 Fortbildung 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