109/2022: Resilienz und Salutogenese

Zielgruppe
Mitarbeitende in Einrichtungen der Eingliederungshilfe und Sozialpsychiatrie sowie Interessierte

Termine
29.11.2022

Uhrzeit
9.00 - 16.15 Uhr

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

ReferentInnen
Nicole Casper Heilpraktikerin für Psychotherapie

Leitung / Organisation
Stefanie Wildenhain / Karin Friedrich

Anmeldung
Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Informationen
Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren
150 €

Kursgebühren für Mitglieder
120 €

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung
Resilienz - ein viel verwendeter Begriff!?
Resilienz beinhaltet die Fähigkeit mit Stress und Krisen angemessen und positiv umzugehen.
Neben den genetischen Ursachen besonders resilient zu sein ,gibt es auch viele zu erwerbende Faktoren der Resilienz: Selbstwirksamkeit, Zuversicht und realistischer Optimismus , die , wie die moderne Gehirnforschung zeigt, zu einem psychisch gesunden Menschen zuzuordnen ist.
Die Teilnehmer lernen, wie sie im Selbstcoaching diese Erfolgssäulen der Resilienz stärken, um selbstbestimmt und aktiv Lebenskrisen zu meistern.
In diesem Zusammenhang kommt auch die Salutogenese ins Gespräch, die sich der Erhaltung und Entstehung der Gesundheit widmet, weil präventiv Körper, Geist und Seele leichter in Gesundheit zu halten ist als in Rekonvalenszenz.
Die modernsten Ergebnisse für die Salutogenese werden ebenso erläutert wie die Umsetzbarkeit bei der Arbeit und im familiären Umfeld.

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

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen