

# 110/2022: NEU Resilienz und Salutogenese

## Zielgruppe

Mitarbeitende in Einrichtungen der Eingliederungshilfe und Sozialpsychiatrie

## Termine

11.04.2022

## Uhrzeit

9.00 - 16.15 Uhr

## Ort

Leipzig - Zentrum  
Berufsbildungswerk Leipzig  
Tagungsräume  
Grimmaische Str. 10  
Zugang über Universitätsstraße 2 a  
04109 Leipzig

## ReferentInnen

Nicole Casper Heilpraktikerin für Psychotherapie

## Leitung / Organisation

Stefanie Wildenhain / Birgit Willsch

## Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter [www.diakademie.de](http://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 Rekonvalensenz.

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