TERMINE
05.10.2027

ZEIT
09:00 - 16:15 Uhr
8 Unterrichtsstunden

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

ZIELGRUPPE
Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen sowie Interessierte

REFERENTINNEN
Nicole Casper
Heilpraktikerin für Psychotherapie

ANSPRECHPARTNER/IN
Stefanie Wildenhain
Tel.: 035207 843-50
E-Mail: info@diakademie.de

KOSTEN
140,00 Euro für Mitglieder
185,00 Euro für Nichtmitglieder

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächs. Landtags beschlossenen Haushaltes. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der EEB Sachsen statt.

BERUFL. WEITERBILDUNG

Augen auf und durch - Resilienz und Salutogenese

Resilienz - ein viel verwendeter Begriff!?
Resilienz beinhaltet die Fähigkeit mit Stress und Krisen umzugehen, eine eigene Wiederstandsfähigkeit 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 Wiederstandsfähigkeit zusammenhängen. Ebenso lernen Sie einfache umsetzbare Strategien zur Stärung der eigenen, wie auch Anregung der Resilienz für die Menschen in Ihrem (Arbeits-)Umfeld.

Inhaltliche Schwerpunkte

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

Hier geht es direkt zur Kursanmeldung ›