

# 480/2022: "Mit voller Kraft voraus!" – Strategien zur Stärkung der persönlichen Resilienz



## Zielgruppe

Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen

## Termine

13.10.2022 - 14.10.2022

## Uhrzeit

9.00-16.15 Uhr

## Ort

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

## ReferentInnen

Stefanie Richter-Killenberg Diplom-Psychologin, Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologin  
Management Innovation Dresden

## Leitung / Organisation

Thomas Emmrich / Karin Friedrich

## Anmeldung

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

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## Kursgebühren

265 €

## Kursgebühren für Mitglieder

210 €

## Bemerkungen zu den Kosten

## Beschreibung

Unvorhergesehene Ereignisse und die zunehmende Komplexität der Berufswelt gehen mit verschiedenen Formen psychischer Belastungen einher, die sich bspw. in Stress und Ängsten äußern können.

Umso bedeutsamer ist es, die persönliche psychische Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken, um auch in Krisen- und Veränderungszeiten handlungsfähig zu bleiben.

Im Seminar wird vertieft, wie Resilienz dabei unterstützen kann, zum einen weniger Stress zu erleben und zum anderen auch das Stresserleben zu bewältigen.

## Lernergebnisse:

Die Seminarteilnehmenden kennen die Grundpfeiler der Resilienz und sind in der Lage, für sich individuell passende Maßnahmen zu ergreifen, um die persönliche, psychologische Widerstandsfähigkeit zu stärken.

## Schwerpunkte

- die 7 Säulen der Resilienz
- die Entstehung von Stress und dessen körperliche sowie psychische Auswirkungen
- Erkennen persönlicher Stressverstärker und Stärkung der mentalen Widerstandsfähigkeit
- achtsame Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und Wünsche
- persönliche und soziale Ressourcen aktivieren und pflegen
- Wege zur Entspannung

## Zugangsvoraussetzungen

## Bemerkungen