

512/2023: Krise als Chance

Zielgruppe Pflege, Ergotherapie , Physiotherapie, Ehrenamtliche, Interessierte	Dozent:in Lydia Röder Krankenschwester, Palliative Care Beraterin, Ausbilderin für Sterbe- und Trauerbegleitung, Yogalehrerin	
Termine 09.05.2023	Kursleitung / Organisation Juliane Wilbrecht / Karin Friedrich	Kursgebühren 160 €
Uhrzeit 09:00-16:15 Uhr (8)	Anmeldung Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de	Kursgebühren für Mitglieder 120 €
Ort Diakonische Akademie für Fort- und Weiterbildung e.V. Bahnhofstr. 9 01468 Moritzburg	Informationen Tel.: 035207 - 843 50	Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung

Krisen treffen jeden. Bereits die normalen Wendepunkte wie Pubertät, Alter, Eintritt ins Rentenalter, Menopause, Verlust, Tod eines Angehörigen, Trennung oder Arbeitslosigkeit gelten als schwere Krisen. Kein Mensch auf Erden kann daher ein krisenfreies Leben führen!

Von daher stellt sich ganz natürlich die Frage: Wie gehe ich mit Krisen um? Fühle ich mich bedroht? Habe ich Angst vor den Veränderungen, die sie mit sich bringen? Oder erlebe ich Wandel als potentielle Bereicherung, als sinnstiftend?

Diesen Gedanken der Salutogenese (nach Aaron Antonovsky) aufgreifend werden wir uns auch mit unseren vier Lebensdimensionen befassen: Wie erlangen wir körperliches Wohlbefinden? Wie schöpfen wir Kraft aus unseren zwischenmenschlichen Beziehungen? Wie können wir besser mit uns selbst und mit unserer Umwelt in Kontakt kommen? Was heißt es für uns, positiv zu denken?

In diesem Kurs erfahren Sie u.a. Wie wir Krisen interpretieren hat viel mit unserer eigenen Haltung und Selbstwahrnehmung zu tun.

Nach dem Kurs wissen Teilnehmende, wie Krisen und schwierige Situationen gemeistert werden und wie sie das Beste daraus machen und in eine Chance verwandeln können.

Schwerpunkte

- die eigene Haltung zu Krisen bewusst machen
- die Veränderung ist der Normalzustand verstehen
- Wendepunkte als Chance nutzen, als Prozess der Wandlung verstehen
- eigene Potentiale kennen lernen
- Kraftquellen wieder entdecken

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Offenheit für das Anschauen eigener und anderer Krisen und deren jeweiliger Chancen