635/2021: „Mit voller Kraft voraus!“ – Strategien zur Stärkung der persönlichen Resilienz

Zielgruppe
Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen

Termine
28.09.2021 - 29.09.2021
Bitte beachten Sie, dieser Kurs war ursprünglich für den 03.-04.05.2021 geplant.

Uhrzeit
9.00-16.15 Uhr

Ort
Wichern Diakonie Frankfurt (Oder) e.V.
Luisenstraße 21-24
15230 Frankfurt/Oder

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

Leitung / Organisation
Maren Harwege / Birgit Willsch

Anmeldung
Nutzen Sie unser Angebot unter 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