Resilienz

"Wenn alles gegen Dich zu laufen scheint, erinnere Dich daran, dass das Flugzeug gegen den Wind abhebt, nicht mit ihm." Henry Ford

Inhalt:

Identnummer 20170128

Was bedeutet „Resilienz“? Es gibt Menschen, die sich weniger durch Belastungen und Krisen aus der Bahn werfen lassen als andere. Es gelingt ihnen trotz schwieriger Lebenssituationen ihr Leben zu meistern. Sie sind erfolgreicher im Alltag und im Beruf. Diese Menschen zeichnet eine hohe Widerstandsfähigkeit aus und ein positiver, liebevoller Blick auf ihr Leben und ihre Persönlichkeit. Sie bleiben gesünder und leistungsfähiger. Resilienz eröffnet die Fähigkeit, die grundlegende Spannung zwischen Stabilität und Veränderung im Leben anzunehmen und dadurch Energie für neue Ziele und Perspektiven zu finden. Eine positive Anpassung an neue Situationen und sogar eine Weiterentwicklung. Die Neurowissenschaft hat gezeigt, dass diese Entwicklung bis ins hohe Alter möglich ist. Diese Erkenntnisse können wir uns zu Nutze machen und neue Verhaltensweisen und Denkprozesse kennenlernen, die unsere Resilienzfaktoren stärken. Wir gewinnen neues Selbstvertrauen und fühlen uns mit unserem Leben zufriedener.

Lernziele: Erfahren Sie mehr über Ihr Leben und Ihre inneren und äußeren Schutzfaktoren. Lernen Sie Wege zur Stärkung und Entwicklung neuer Resilienzfaktoren kennen, vertiefen und erweitern Sie Ihre Resilienzkompetenz. Stärken Sie ihr physisches und psychisches Wohlbefinden und somit Ihre Persönlichkeit.

Methoden: Inputs, Biographiearbeit, Körperwahrnehmung, Autosuggestion, Imaginationsübung, Wertehierarchien, SWOT-Analyse, Visualisierungstechniken, Reflexion, Erfahrungsaustausch, Transfer in den Alltag

Zielgruppe: Alle interessierten Personen

Sonstiges: **Fortbildungspunkte beantragt** bei der Registrierung beruflich Pflegender

Plätze: 12 Personen

Referent/in: **Ute Lubahn-Potthoff**
Arbeitspsychologin, M.A., zertifizierte Stressmanagement-Trainerin, PuR-Team

Termin: 27.11. - 28.11.2019 2-tägig 09:00 - 15:30 Uhr

Ort: LWL-Klinik Dortmund, Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund
Forum 3

Anmeldung: Seminarkontakt@lwl.org Telefon: 0231/4503-3350

Gebühr: 300,- € (Die Teilnahmegebühr wird für Beschäftigte des regionalen Netzes Dortmund-Hemer und der Wilfried-Rasch-Klinik bei Anerkennung eines betrieblichen Interesses und der Genehmigung der/des Vorgesetzen in voller Höhe vom Arbeitgeber übernommen.)

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.