Resilienz

Ein Kraftspender

Kursinhalt: Warum gelingt es manchen Menschen aus Krisen und Phasen hoher Belastung gestärkt hervorzugehen?
Wie schaffen sie es, wieder in ihre ursprüngliche Form zurück zu finden?
Die persönlichen Resilienzfaktoren sind der Schlüssel zur Widerstandsfähigkeit gegenüber den Anforderungen des Lebens.
Sie geben uns die Kraft, Krisenzeiten zu überstehen und sind nicht auf bestimmte Lebensphasen beschränkt, sondern lassen sich jederzeit stärken und entwickeln.
Die Hirnforschung hat gezeigt, dass die Plastizität des Gehirns bis ins hohe Alter vorhanden ist. Dieses können wir uns zu Nutze machen und neue Verhaltensweisen und Denkprozesse kennenlernen, die unsere Resilienzfaktoren stärken. Wir gewinnen neues Selbstvertrauen und unsere Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit steigt.
Dieser Entwicklungsprozess ermöglicht uns, eine erfolgreiche Anpassung an unterschiedliche Anforderungen im privaten und beruflichen Alltag vorzunehmen.

Lernziele: Entdecken Sie Ihre persönlichen Resilienzfaktoren. Lernen Sie Wege zur Stärkung und Entwicklung neuer Resilienzfaktoren kennen. Erfahren Sie mehr über Ihr Leben und Ihre inneren und äußeren Schutzfaktoren. Vertiefung und Verstärkung der Resilienzkompetenz durch gezielte Reflexion und Erweiterung der Methoden am 2. Seminartag.

Methoden: Inputs, Biographiearbeit, Körperwahrnehmung, Autosuggestion, Transfer in den Alltag, Imaginationsübung, Wertehierarchien, Swotanalyse, Reflexion, Feedback, Erfahrungsaustausch

Zielgruppe: Alle interessierten Personen

Sonstiges: **10 Fortbildungspunkte** bei der Registrierung beruflich Pflegender (Identnummer: 20170128)

Registrierung® beruflich Pflegender

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

Teilnehmerzahl: 12 Personen

Termin: 01.03. + 14.06.2018 2-tägig 09:00 - 16:30 Uhr

Veranstaltungsort: LWL-Klinik Dortmund, Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund
Haus 32 (SBZ), gr. und kl. Gruppenraum

Anmeldung: Heike.Braun@lwl.org Telefon: 0231/4503-3352

Kursgebühr: 300,- € (Bei Anerkennung eines betrieblichen Interesses und der Genehmigung des Vorgesetzen ist das Seminar für Beschäftigte des regionalen Netzes Dortmund-Hemer und der Wilfried-Rasch-Klinik kostenfrei)