

Resilienz – Bewältigungskompetenz in herausfordernden Lebenssituationen

Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen aus den verschiedenen Bereichen der Kinder- und Jugendhilfe,
Pädagogische Fachkräfte der Elementarpädagogik

Ziele:

In diesem Seminar wird der Frage nachgegangen: Wieso kann der eine Mensch ertragen, was den anderen zerstört? Resilienz beschreibt die psychische Widerstandsfähigkeit, um mit Veränderungen und belastenden Situationen umgehen zu können. Diese Widerstandskraft entspricht dem „Stehaufmännchen-Prinzip“. Resiliente Menschen schaffen es auch in schwierigen Lebensphasen, wieder in einen Zustand des Wohlbefindens zurückzufinden. Sie haben Handlungsmuster zur Krisenbewältigung entwickelt. Diese Fähigkeit lässt sich das ganze Leben lang weiterentwickeln.

Im Seminar betrachten wir Ergebnisse der Resilienz-Forschung und gehen der Frage nach: Wie kann die Bewältigungskompetenz gefördert und trainiert werden? Dazu werden verschiedene Ansatzmöglichkeiten vorgestellt und erprobt.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Die Ergebnisse der Resilienzforschung kennenlernen
- Die 7 Schlüssel Ihrer seelischen Widerstandskraft stärken
- Wege finden um selbst in Krisen stabil zu bleiben und gestärkt daraus hervor zu gehen
- Resilienzentwicklung bei Kindern und Jugendlichen unterstützen
- Entspannungsübungen

Dauer: 2-tägiges Seminar

Empfohlene Teilnehmerzahl: 20

Dieses Seminar kann auch in Ihrer Institution oder Bildungseinrichtung durchgeführt werden.
Für eine Inhouseveranstaltung bei Ihnen erstellen wir gerne ein unverbindliches Angebot.