



■ Resilienz-Training: Wie ich mit schwierigen Situationen besser klarkomme



Die beruflich bedingte Belastung nimmt vielfach zu. Gleichzeitig ist die eigene berufliche und private Geschichte durch Auf's und Ab's geprägt, die gerade auch in Krisensituationen mit starkem persönlichem Druck verbunden sind. Menschen haben unterschiedliche Bewältigungsformen, um mit Belastungen umzugehen. In der Resilienz-Forschung wird auch empirisch analysiert, über welche Ressourcen Menschen verfügen, die auch schwere Belastungen erfolgreich überwinden. Was stärkt meine Widerstandskraft im Umgang mit Krisen- und Drucksituationen? Auf der Grundlage von Ergebnissen der Resilienz-Forschung erarbeiten sich die Teilnehmer*innen im Seminar Zugang zu ihren persönlichen Ressourcen im Umgang mit Belastungen und Krisen.

■ Ziel des Seminars

ist es, praktische Wege zur Stärkung der eigenen Widerstandskraft im Umgang mit Belastungen und Krisen aufzuzeigen und die Teilnehmer*innen darin zu unterstützen, ihren persönlichen Weg für den erfolgreichen Umgang mit Belastungssituationen zu finden.

■ Inhaltsübersicht

- Druck und Krisen - Was mich beeinträchtigt und belastet
- Was Resilienz bedeutet
- Was resiliente Menschen auszeichnet
- Was Krisen bewirken
- Wie ich in meiner eigenen Biographie Resilienzpotentiale entdecke
- Wie ich Risikofaktoren vermeide
- Wie ich persönliche Schutzfaktoren stärke
- Wie ich meine Ressourcen in aktuellen Belastungssituationen aktiviere
- Wie ich meine emotionale Stabilität und Balance erhöhe

