



RESILIENZ

Was zeichnet resiliente Menschen aus?

Resilienz beschreibt den Prozess einer guten Anpassung an schwierige Situationen und belastende Veränderungen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben verschiedene Faktoren identifiziert, welche die psychische Widerstandsfähigkeit von Menschen beeinflussen. Die gute Nachricht: Jeder Mensch kann seine persönliche Resilienz erhöhen. Sie erfahren, was Sie von widerstandsfähigen Menschen für kommende Krisen lernen können und bekommen erste Impulse, um Ihre eigene Resilienz zu steigern.

Konstruktiver Umgang mit Konflikten, setzt Ressourcen frei, schafft Klarheit und sorgt für die eigene Gesundheit. Selbstwirksamkeit, dieser Faktor bestimmt, ob und wie schwierige Situationen gemeistert werden..

ZIELGRUPPE

Alle, die an ihrer Resilienz arbeiten wollen

SEMINARINHALTE UND ZIELE

Vorstellung und Erarbeiten von Bausteinen gesundheitsförderlichen Handelns:

- Informationen aus der Resilienzforschung
- Die eigenen gesundheitsfördernde Verhaltensweisen erkennen und ausbauen
- Übungen für persönliche Resilienz
- Was trägt dazu bei, dass ich gesund bleiben?
- Wo sind Ansätze für die eigene Resilienz?
- Wie kann die Selbstwirksamkeit gestärkt werden?
- Welche Ressourcen können dafür genutzt werden?

METHODIK

Aufgebaut ist das Seminar sowohl als fachliche Information, Übungen und Coachingelementen.

ORT UND DATUM

Samstag, 16. März 2019, 9:00 - 17:00 Uhr, OTH Regensburg

TEILNEHMERZAHL

Max. 12 Teilnehmende