

22033329

Meinen Rucksack der Resilienz packen - Krisen und Veränderungen erfolgreich meistern

Zielgruppe

Haupt-, Neben- und Ehrenamtliche, die in sozialen Kontexten tätig sind, alle Interessierten ab 50plus

Inhalte

Resilienz ist ein Begriff, der in den letzten Jahren mehr und mehr im Zusammenhang mit der Förderung von psychischer Gesundheit und dem Umgang mit belastenden Lebenssituationen zu lesen und zu hören ist. Nicht zuletzt in der Coronakrise hat sich gezeigt, dass Resilienz ein relevantes Thema für alle Menschen ist.

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, Veränderungen und Krisensituationen positiv und ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu bewältigen. Resiliente Menschen gehen mit Druck und Belastungen so um, dass ihre ursprüngliche Gelassenheit nach Phasen der Anspannung zurückkehrt. Es gibt verschiedene Strategien, um die eigene Resilienz zu stärken und zu entwickeln.

In diesem Seminar erfahren Sie mehr zu den verschiedenen Resilienzfaktoren. Einen besonderen Blick werfen Sie dabei auf die Aspekte der sozialen Eingebundenheit und einer realistischen und optimistischen Lebensgestaltung. Gemeinsam entdecken Sie, wie Sie in schwierigen Situationen innehalten, die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und aktiv nach Lösungswegen suchen können.

Diese Inhalte können gut in die Arbeit mit Gruppen vor Ort integriert werden und tragen zu mehr Freude und Zufriedenheit bei.

Resilienz - Wohlbefinden und Gesundheit im Blick

Resilienz in Krisen- und Umbruchszeiten (z.B. am Übergang in den Ruhestand, bei Krankheit)

Mit Resilienz realistisch und optimistisch in die Zukunft blicken

Folgende Ziele werden in dem Seminar erreicht:

Sie wissen, was Resilienz ist und wie sie gestärkt werden kann.

Sie lernen ausgewählte Strategien zur Förderung der eigenen Resilienz kennen.

Sie erhalten Anregungen für die nachhaltige Umsetzung im Alltag.

Methoden: Gruppen- und Einzelarbeit, Erfahrungsaustausch

Sonstiges

Anmeldeschluss:
10.02.2022

Ort:
DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Referentin:
Katrin Schürmann, Diplom-Psychologin, systemische Beraterin, Stressmanagementtrainerin

Termin

25.03.2022 - 26.03.2022

Kursbeginn-/ende

14:00 - 12:00 Uhr

Veranstaltungsnummer

22033329

Preis

Paketpreis: 180,00 EUR umsatzsteuerbefreit nach § 4 Nr. 22 UStG
Lehrgangskosten (Ehrenamt): kostenlos

Weitere Termine

18.11.2022 - 19.11.2022

Kursleitung

Nadja Maier
Tel.: 0251 9739-229
Email: nadja.maier@drk-westfalen.de

Lehrgangsverwaltung

Elke Schulz

Tel.: 0251 9739-191

Email: elke.schulz@drk-westfalen.de

Tagungsort

DRK-Tagungshotel Münster gGmbH

Sperlichstraße 27

48151 Münster

Internet

<https://bildungsangebote.drk-bildungsinstitut.de/details?vid=9915>

