

## Web-Seminar

### Resilienztraining - Widerstandsfähigkeit bei Belastungen stärken

#### Teilnehmerkreis m/w:

ist breit gefasst, da alle Menschen unabhängig von ihrer beruflichen Rolle, davon profitieren können

#### Ziele:

In allen Krisen - wie auch in der Coronazeit- zeigt sich, wie unterschiedlich Menschen mit Widrigkeiten umgehen. Die einen geraten in Apathie, die anderen in Aktionismus, und wieder andere machen das Beste draus. Letztere verfügen über mehr Resilienz, also psychische Widerstandsfähigkeit. Wer wünscht sich da nicht auch ein Stück mehr davon. Die Fähigkeit, äußeren widrigen Bedingungen und seelischen Schwankungen so zu begegnen, dass ich daran nicht zerbreche, sondern auch nach Rückschlägen wieder aufstehe, ist erlernbar. Ein Stück davon ist in uns allen schon angelegt.

Das Webinar „Resilienz in der Krise“ bietet hier eine Wegbegleitung an.

#### Ziele:

- Sie können den Begriff Resilienz einordnen und zu anderen in Beziehung setzen
- Sie erkennen bei anderen und sich selbst resilientes und nicht resilientes Verhalten (7 Säulen der Resilienz)
- Sie können die Stärken und Schwächen der eigenen Resilienz einschätzen
- Sie kennen Wege, um ihre eigene Resilienz zu erhöhen
- Sie erproben Kurzanleitung zur Resilienz, um sich auf den Resilienzweg zu machen
- Sie haben einen Plan, wie sie ihr resilientes Verhalten im Alltag weiter stärken

#### Inhalte Teil 1 Resilienz, sieben Säulen der Resilienz, Krisenverhalten:

- technische Einführung und Vorstellung der Agenda
- Vorstellung der Teilnehmenden mit Themenbezug
- Was sehe ich, was höre ich, was fühle ich (sich spüren- „oh“)
- Reflexion Wesen von Resilienz
- Reflexion der vorgeschlagenen Säulen,
- Einschätzung von Aussagen als resilient/nichtresilient
- Einschätzung der eigenen stärksten und schwächsten Säulen
- Entspannungsübung
- Wertebogen zur persönlichen Resilienzentwicklung
- Übung zur Blickerweiterung
- Was passiert mit uns in der Krise?: Gruppenarbeit und Erfahrungen der Teilnehmenden
- Input typisches und konstruktives Verhalten in Krisen
- Gruppenarbeit zu persönlichem Thema, Austausch und Zuhören
- Reflexion zuhören, was ist hilfreich, Technik des Aktiven Zuhörens und Beispiele durchgehen

#### Inhalte Teil 2 Arbeit am eigenen Thema, hilfreiches Verhalten erproben:

- Aktivierungsübung,
- Überblick zu „Oh ADAM und EVA“ als Akronym für hilfreiches Verhalten
- Erklärung und stückweises Durchgehen am Beispiel eines Teilnehmenden, Teil 1 = **ADAM**: **A**bstand schaffen, **D**ruck von außen ggf. hilfreich, **A**kzeptanz der Fakten, **M**otiv für eigene Aktivitäten)
- Sammeln von weiteren Möglichkeiten, Abstand herzustellen (räumlich-zeitlich- gedanklich-emotional)

- Gruppenarbeit zur Prüfung „ADAM“ an den eigenen Fällen und Reflexion
- Reflexion Vorbereitungsaufgabe „Test zu den inneren Antreibern“ gemeinsames Umbewerten des häufigsten Antreibers
- Erklärung und stückweises Durchgehen am Beispiel eines Teilnehmenden, Teil 2 = **EVA**: Emotionen regulieren, **Verändern** von Gedanken, **andere** um Hilfe bitten
- Gruppenarbeit zur Prüfung „EVA“ an den eigenen Fällen und Reflexion
- Input zum Planen des nächsten Schrittes
- Eigenarbeit und Austausch zu zweit über nächste Schritte beim eigenen Thema
- Vorstellung des nächsten Schrittes und Feedback

#### Organisatorisches Vorgehen:

- Das Web-Seminar wird an einem Tag mit zwei Blöcken mit einer großen Pausen dazwischen zum Spaziergehen, Essen usw. (9.00-11.30 und 13.30-16.00 Uhr) angeboten
- Um möglichst viel Zeit zum Austausch und Üben zur Verfügung zu haben, werden die Inhalte teils vorab als Videovortrag bzw. als Selbsttests zur Verfügung gestellt. Die Vorbereitung nimmt ca. 1 Stunde in Anspruch.
- Als Handout gibt es neben den Webinarfolien selbst auch eine vorab zugeschickte Übungssammlung, die klare Orientierungen für die einzelnen Gruppenübungen gibt
- die geringe Teilnehmerzahl von max. 8 Personen ermöglicht, dass auf die konkreten Themen der Teilnehmenden eingegangen werden kann, so dass diese an ihrem Thema ein Stück weiterkommen
- die Plattform ist Zoom, dazu werden alle Teilnehmenden mit einem Link eingeladen, am Vortag besteht die Möglichkeit eines Technikchecks
- technische Voraussetzungen
  - Für die Anmeldung bitte Namen und E-Mail-Adresse hinterlegen. Ihr Name ist auch für die anderen Teilnehmer\*innen sichtbar, die E-Mail-Adresse nicht.
  - Zur Teilnahme am Webinar benötigen Sie:
    - Internetzugang
    - Webbrowser (z.B. Safari, Mozilla oder Chrome)
    - Headset (idealerweise)

**Termin:** 09.09.2026 (9.00-11.30 und 13.30-16.00 Uhr)

**Nr.:** **W26-4511 – interaktives online-Seminar**

**Preis:** 380,00 € zuzügl. MWSt

**Leitung:** **Frau Dr. Sigrun Fritz**; Dipl.-Psych.; Dipl.-Päd., Sozialpsychologische Trainerin  
Dozentin / Trainerin / Beraterin mit Tätigkeitsschwerpunkt  
Gesundheitsförderung, Personalentwicklung, Evaluation

Max 8 TN!