
Resilienz in der Krise

Teilnehmerkreis:

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:

- 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 eigene Resilienz einschätzen
- Sie kennen Wege, um ihre eigene Resilienz zu erhöhen
- Sie erproben 7 Werkzeuge, um sich auf den Resilienzweg zu machen
- Sie haben einen Plan, wie sie ihr resilientes Verhalten im Alltag weiter stärken

Organisatorisches Vorgehen:

- Das Webinar besteht aus drei 1,5-Stundenblöcken mit reichlichen Pausen
- Gegen den „Webinarkoller und passend zum Thema sind jeweils mehrere Entspannungsübungen enthalten
- Es gibt im Webinar zahlreiche interaktive Beteiligungsmöglichkeiten
- Als Handout gibt es neben den Webinarfolien auch eine vorab zugeschickte Übungssammlung
- die geringe Teilnehmerzahl von max. 8 Personen ermöglicht, dass auf Ihre konkreten Themen eingegangen werden kann

Technische Voraussetzungen

Die Trainerin entscheidet über die Plattform, die genutzt wird (z. B. Zoom, Edudip...)

Sie erhalten rechtzeitig einen verschlüsselten Link und ein Passwort. Für die Anmeldung hinterlegen Sie einen Namen und eine E-Mail-Adresse. Ihr Name ist auch für die anderen Teilnehmer*innen sichtbar, die E-Mail-Adresse nicht.

Zur Teilnahme am Webinar benötigen Sie:

- Internetzugang
- Webbrowser (Safari, Mozilla oder Chrome)
- Kopfhörer (optional)

Termin: 12.06.2020 9.00-10.30, 11.30-13.00 und 14.30-16.00 Uhr

Nr.: **W4511**

Preis: 250,00 € zuzügl. MWSt

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

Max 8 TN!