

Resilienztraining

Innere Widerstandskräfte mobilisieren

Es gibt Zeiten, in denen die Arbeit mit Ihren Klientinnen und Klienten besonders intensiv ist. Zeiten, in denen Sie mit ihrer ganzen Persönlichkeit gefordert sind und darauf achten müssen, dass Sie nicht an die Grenzen Ihrer psychischen wie physischen Belastbarkeit stoßen. Wer in solchen Phasen auf seine inneren Widerstandskräfte zurückgreifen kann, dem wird es gelingen, schwierigen Anforderungen mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Jeder Mensch besitzt diese Resilienzfähigkeit in verschiedener Ausprägung. Und jeder Mensch kann sie trainieren.

Der Fokus dieser Fortbildung liegt auf der Bewusstwerdung unserer oft verborgenen resilienten Ressourcen. Aufbauend auf den sieben Säulen der Resilienz erfahren und erarbeiten Sie Methoden, die Ihre positiven inneren Widerstandskräfte möglichst dauerhaft stärken.

Inhalte:

- Das Resilienz-Konzept – unsere psychische Widerstandsfähigkeit entdecken
- Die sieben Säulen der Resilienz
- Gehirnforschung und mentale Trainingsmöglichkeiten
- Übungen zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit
- Individuelle Entlastungsstrategien für den beruflichen Alltag
- Selbstfürsorge durch emotionale Abgrenzung

Methoden: Impulsreferat, Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Übungen, plenary Diskussion

Referentin: Dr.ⁱⁿ Lisa Neubauer

Diplompädagogin, diplomierte Trainerin, Coach, eingetragene Mediatorin, Lehrtätigkeit an der Karl-Franzens-Universität, der Technischen Universität und der FH Joanneum Graz

Datum: 11. Dezember 2019, 9.00 bis 17.00

Ort: Liebenauer Hauptstraße 141, 8041 Graz, Veranstaltungsraum im Erdgeschoß

Teilnahmegebühr: EUR 150,00 inkl. 10 % USt. (vom Bildungsbudget)

Anzahl der TeilnehmerInnen: mind. 10, max. 16 Personen

Anmeldeschluss: 11. November 2019