

Resilienzberater*in



Individuelle Resilienz ergibt sich aus dem konstruktiven Zusammenwirken von Überzeugungen, Fähigkeiten und Verhaltensweisen. Diese kann man trainieren und verbessern und auch wieder vernachlässigen. Um eine Kultur mit hohem Resilienzniveau zu schaffen und zu erhalten, bedarf es somit der regelmäßigen Übung und Pflege.

Resilienzberater*innen eines Unternehmens haben die Aufgabe, die Erinnerung an Resilienz als Kompetenz im Unternehmen wach zu halten und Mitarbeiter*innen regelmäßig an den gelungenen Umgang mit widrigen Situationen zu erinnern. Sie haben also jemanden vor Ort, der den Teams als Resilienz-Ressource zur Verfügung steht, so dass diese resilient bleiben.

Diese Funktion kann ideal mit anderen Rollen im Unternehmen verbunden werden, die eine soziale und integrative Funktionen einnehmen (z.B. Personalverantwortliche, Fachkräfte Arbeitsschutz, BGM-Beauftragte, Führungskräfte, Teamleiter, etc.).

Die Arbeit der Resilienz-Berater*innen ist lösungsorientiert und zielt auf die Aspekte des Kohärenzkonzeptes der Salutogenese:

- Verstehbarkeit (Wie kommt es zu stressbedingten Symptomen und welche körperlichen und mentalen Mechanismen wirken dabei mit?)
- Bedeutsamkeit (Wofür ist Resilienz gut und was kann sie bewirken?)
- Machbarkeit (Was kann jeder selbst tun um die eigene Resilienz zu stärken?)

Inhalte

- Stress – biologisch und psychologisch
- Burn-out – medizinische & psychologische Grundlagen
- Resilienz-Konzepte
- Lösungsfokussierung
- Wahrnehmung und Kommunikation
- Arbeitsergonomie und Präventionskonzepte
- Interventionen als Sofortmaßnahmen
- Grundlagen der Hirnforschung und Neurobiologie
- Rollenverständnis als Resilienz-Berater*in
- Möglichkeiten und Grenzen als Resilienz-Berater*in

Die vorherige Teilnahme am Resilienztraining ist sinnvoll und wünschenswert, jedoch keine Bedingung.

in Kooperation mit der Akademie für Gesundheits- und Sozialberufe (AGS) in Itzehoe

Termin: 04. - 06.11.2020

Umfang: 3 Tage mit 13,5 Einheiten á 90 Minuten (27 UE) 8.30 – 16.30 Uhr

Trainerin: Doris L. Zeißner, Heilpraktikerin, NLP-Lehrtrainerin und Resilienzcoach

Kosten: 500 €

Anmeldung bitte direkt bei der AGS in Itzehoe, Ansprechpartnerin ist Frau Schumacher-Möller, Tel. 04821 7702510

<https://www.ags-sh.de/bildungsangebote/bildungsuchenags/>