

Resilienz - in Unternehmen, Kliniken und Pflegeheimen



Was tun Sie persönlich, um motiviert und kraftvoll durchs Leben zu gehen und Ihre beruflichen wie persönlichen Alltagskrisen zu meistern?

Die Ökonomisierung des Gesundheitswesens, neue Technologien und die ständige Erreichbarkeit fordern die ständige Aufmerksamkeit. Immer häufiger ist schnelles Reagieren statt planvollem Agieren gefordert. Und der Berufsalltag verlangt eine hohe Präsenz, Konzentration und Aufmerksamkeit.

In unserer immer komplexeren Welt gehören permanente Veränderungsprozesse zum Alltag, für deren Bewältigung unsere alt bekannten und vertrauten Strategien und Handlungsmuster nicht mehr ausreichen. Die gängige Stressprävention allein kann diesen vielschichten Anforderungen nicht mehr gerecht werden.

Resilienz bezeichnet die innere Widerstandsfähigkeit des Menschen und einen flexiblen Umgang mit Stress. Der Fokus ist auf die Lösung oder den Zielzustand gerichtet.

Resilienz befähigt uns, mit Hilfe der eigenen Ressourcen in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Für den Arbeitsalltag bedeutet dies, trotz hoher Anforderungen und komplexer Arbeitsbedingungen energievoll und gelassen zu bleiben sowie Widrigkeiten als Lernchancen zu begreifen.

Mit dem vorliegenden Programm bieten wir Fachkräften die Möglichkeit, die eigene Resilienz zu stärken und nachhaltig wirkende Methoden eines zeitgemäßen Umgangs mit stressbelastenden Situationen zu erlernen und zu trainieren.

Das Basic-Trainingsangebot besteht aus zwei Modulen, die aufeinander aufbauen.

Inhalte

- Salutogenese und Kohärenz nach A. Antonovsky
- gestalttherapeutischer Kontaktzyklus (nach F. Pearls) in der Resilienz
- Polyvagal-Theorie (nach S. Porges)
- Spannungsfeld Agilität und Stabilität
- Ressourcenorientierung und Selbstachtsamkeit
- die 8 Kompetenzfelder der Resilienz

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

Modul 1

Inhalte: Salutogenese und Kohärenz, Kontaktzyklus, Polyvagal-Theorie, Spannungsfeld Agilität und Stabilität, Ressourcenorientierung und Selbstachtsamkeit,

Termin: 26. / 27.05.2020 8.30 - 16.30 Uhr (1 Std. Mittagspause)

Umfang: 2 Tage mit 8 Einheiten á 90 Minuten (16 UE)

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

Kosten: 240 €

Modul 2

Inhalte: 8 Kompetenzfelder der Resilienz, vertiefendes praxisorientiertes Training, resilienzfördernde Kommunikationstechniken, empathische Abgrenzung

Termin: 23. / 24.06.2020 8.30 - 16.30 Uhr (1 Std. Mittagspause)

Umfang: 2 Tage mit 8 Einheiten á 90 Minuten (16 UE)

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

Kosten: 240 €

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

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