

# Resilienztraining -für mehr mentale Widerstandsfähigkeit-



## DURCHFÜHRUNG

Sibyl Backe-Proske (Soziologin, Psychologin, Coach, Organisationsentwicklerin)



## ZIELE

- Stärkung Ihrer psychischen Widerstandskraft
- Förderung individueller Kompetenzen zur Belastungsverarbeitung von Stress
- Wiederbelebung Ihrer sozialen und persönlichen Ressourcen
- Erweiterung Ihres eigenen Handlungsspielraums
- mehr Gelassenheit, Akzeptanz & schnellere Erholung von Rückschlägen
- benennen der eigenen Ziele für typgerechte Lösungsstrategien

## INHALT

- Grundlagen von Resilienz: Schutzfaktoren gegen Stress, Depression oder Burnout
  - Perspektivenwechsel in der Krise: optimistisch und lösungsorientiert in die Distanz
  - Akzeptanz: von sich selbst, von Veränderungen, von Einschränkungen etc.
  - Selbstfürsorge & Selbstverantwortung: aktiv & optimistisch die Zukunft gestalten
  - Ihre Beziehungen & sozialen Kompetenzen: Zugang zu alltagstauglichen Ressourcen
  - Handlungsfähigkeit: Krisen als Chance - praktikable Lösungswege (er-)finden
  - Zukunftsorientierung & Alltagstransfer: Entwicklung Ihres „Werte-Sinn- & Zukunftskonzeptes“
- \*Inhalte nach Absprache

## ZIELGRUPPE

- ErzieherInnen, LehrerInnen
- Eltern

## NACHHALTIGKEIT

Die TeilnehmerInnen sind befähigt und motiviert, nach Abschluss dieses Moduls das erworbene Wissen und die erworbenen Fertigkeiten selbstständig anzuwenden und fortzuführen sowie in ihren Alltag zu integrieren.

## VORAUSSETZUNGEN

- Tische und Stühle in U-Form, Flipchart
- 6 - 15 Teilnehmende

## DAUER

8 x 45 min (inklusive 1 Stunde Pause) in der Regel 9 - 16 Uhr