

## Resilienz stärken

Wege zu mehr psychischer Widerstandskraft



Mag.ª Eva Maria Deutsch  
Psychologin, systemische Coach, Trainerin zur  
Stressbewältigung, Rausch- und  
Risikopädagogin; Gesundheitsförderin bei Styria  
vitalis

Kontaktdaten:  
Tel.: +43 (0)316 / 82 20 94-42  
E-mail: [eva.deutsch@styriavitalis.at](mailto:eva.deutsch@styriavitalis.at)



ODER: Mag. Robert Gürtler  
Psychologe, Trainer für Stressmanagement,  
systemische Beratung; Gesundheitsförderer bei  
Styria vitalis



gesunder  
KINDER  
GARTEN



Styria  
vitalis  
Gesundheitsförderer für die Steiermark



### Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

Resilienz ist die Fähigkeit, Belastungen und Krisen widerstandskräftig zu begegnen und gut zu meistern. Sie entsteht durch das Erleben und Bestehen von schwierigen Herausforderungen. Präventiv kann man sich immer wieder in 7 Kernkompetenzen stärken, um für die nächsten belastenden Lebensmomente vorbereitet zu sein: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbstregulation & Stressmanagement, Verantwortung übernehmen, Beziehungen gestalten und Zukunftsplanung. Der Workshop ladet ein, sich dieser Widerstands- und Kraftquellen bewusst zu werden und Wege zu entdecken, diese zu stärken.

### Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

- Die Resilienz-Faktoren und die damit einhergehenden Haltungen und Fähigkeiten kennen lernen und in Bezug auf das eigene Leben reflektieren
- Ansätze zur Stärkung der eigenen (und organisationalen) Resilienz finden

### Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

PädagogInnen

### Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

3h

### Welches Equipment wird benötigt?

Sesselkreis, Beamer, Laptop, Flipchart