

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



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



gesunder
KINDER
GARTEN

ÖGK

Styria
vitalis
Gesundheitsförderung für die Steiermark

bvaeb

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

