

Resilienz - Widerstandsfähig und flexibel mit belastenden Situationen umgehen

Veranstaltungs-Nr. 2024 Q145 SF

Nutzen und Ziele

Resilienz ist in aller Munde- aber was bedeutet Resilienz eigentlich genau und wie kann sie uns unterstützen? Ist Resilienz, auch psychische Widerstandsfähigkeit genannt, erlernbar?

Die Resilienzforschung ist zwar noch recht jung, sie konnte aber schon Einiges herausfinden, was wir uns zu Nutze machen können.

Alle, die an dem Thema interessiert sind, werden in dem 2-tägigen Seminar alles Wissenswerte über Resilienz kennenlernen. Zudem erhalten sie wertvolle Impulse, ihr persönliches Resilienzmanagement zu etablieren und zu erhalten. Selbstverständlich wird zudem der Transfer in den Berufsalltag stets im Blick behalten.

- Was verstehen wir unter Resilienz? - und warum gewinnt sie immer mehr an Bedeutung für uns?
- Welches sind die einzelnen Resilienzfaktoren - wie können wir sie individuell trainieren?
- Welche Strategien gibt es, innere Stärke auch in angespannten Zeiten zu entwickeln und zu erhalten

Resilienz - Widerstandsfähig und flexibel mit belastenden Situationen umgehen

Veranstaltungs-Nr. 2024 Q145 SF

Zielgruppe

Termin 11.06 bis 12.06.2024

Tagungsstätte Hotel Stadtpalais
Deutz-Kalker Straße 52, 50679 Köln
E-Mail: tagung@hotelstadtpalais.de

Dozent*innen Karolin Schilp

Teilnahmegebühr 750,00 EUR ohne Ü/VP

Seminarzeiten Dienstag 10:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch 09:00 Uhr - 16:30 UhrPausenzeiten 10:30 - 10:45 Uhr Kaffeepause
12:30 - 13:30 Uhr Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr Kaffeepause

Arbeitsmittel keine speziellen Arbeitsmittel benötigt

Online-Evaluation Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie, die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

Beschreibung

Dienstag, 11. Juni 2024

10:00 bis 17:30 Uhr

Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage

Einführung

Resilienz -Basiswissen
Begriffsklärung, Begriffsabgrenzung, Herkunft, Bedeutung
Ergebnisse der Resilienzforschung
Die Kauai Studie

Die einzelnen Resilienzfaktoren

- Resiliente Haltungen:
- Resilientes Verhalten und Selbstsorge:
- Resiliente Lebensgestaltung:

Realistischer Optimismus
Akzeptanz
Lösungsorientierung
Verantwortung übernehmen

Mittwoch, 12. Juni 2024

09:00 bis 16:30 Uhr

**Schwerpunkt Resilienzfaktoren
Selbstregulation und Resiliente Lebensgestaltung**

Selbstregulation
Beziehungen gestalten/Soziale Kompetenz
Zukunft gestalten

Resiliente Teams
Grenzen der Resilienzförderung