

Resilienz-Training – Wie wir es schaffen stark zu bleiben

Die Komplexität in Beruf und Alltag nehmen stetig zu...

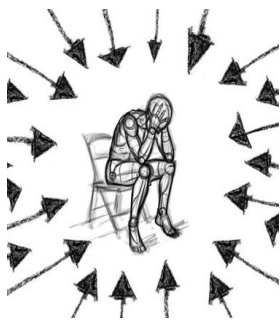
... Gleichmaßen ist im Bevölkerungsdurchschnitt eine steigende Tendenz psychischer Beeinträchtigungen basierend auf Stressbelastungsfaktoren deutlich festzustellen. Doch was macht uns stark gegen Stress, Burn-out und Depression? Unter Resilienz wird im Allgemeinen unsere Fähigkeit, Krisen und Rückschläge durch persönliche Ressourcen zu meistern verstanden. Ein hohes Maß an Resilienz kann also dabei helfen widerstandsfähiger zu sein und die Anforderungen des täglichen Lebens sowohl beruflich als auch privat besser handhaben zu können.



Stressoren erkennen, Resilienz trainieren...

... Menschen reagieren unterschiedlich auf die Umstände und Aufgaben, die sie zu bewältigen haben. Deshalb ist es sinnvoll die eigenen, individuellen Fähigkeiten und Grenzen und damit die persönlichen Stressoren kennenzulernen und einordnen zu können. Im Resilienz-Training geht es indessen darum, die eigenen Gefühle besser wahrzunehmen und bewusster zu steuern. Resilienz-Stärkung bedeutet daneben die Entwicklung persönlicher Handlungsstrategien, um Herausforderungen zu meistern und Überforderungssituationen handhab zu machen oder zu vermeiden. Es geht darum langfristig eine stabile Lebenssituation zu schaffen, die einen bekömmlichen Umgang mit den Anforderungen des täglichen Lebens ermöglicht.

Inhalt / Ziel:



In der Veranstaltung werden die Grundlagen zum Thema Stress, Stressbewältigung und Resilienz- Stärkung vorgestellt. Neben den theoretischen Grundlagen geht es in verschiedenen Übungen um das Erforschen der individuellen Stressoren und den persönlichen Umgangsweisen mit Herausforderungen.

Von wesentlicher Bedeutung sind im zweiten Teil der Veranstaltung die praktischen Elemente in Einzel- Gruppen- oder Partnerarbeit, die dazu einladen werden praktische Handlungsstrategien für den Alltag zu entwickeln. Ziel wird es sein Resilienz-Stärkung als fortwährenden Prozess verstehen und etablieren, um langfristig zu mehr innerer Stärke zu gelangen.

<u>Termin</u>	25.10.2024; 09:00– 16:00 Uhr
<u>Veranstaltungsort</u>	Meeet-Mitte Chausseestraße 86 in 10115 Berlin
<u>Zielgruppe</u>	Mitarbeiter*innen in Gesundheits- und Sozialwesen
<u>Teilnehmer*innenzahl</u>	Max 8 Personen
<u>Anmeldung</u>	Bis spätestens 27.09.2024 mail@bruseberg.com
<u>Verpflegung</u>	Für Getränke und Snacks während der Veranstaltung ist gesorgt.
<u>Kosten</u>	139,00€ / Person (inkl. Teilnahmebescheinigung und Handout)
<u>Dozent</u>	Michael Bruseberg – Ich bin Dipl. Sozialpädagoge / Sozialarbeiter und arbeite als Systemischer Supervisor und Coach (DGSv; SG). Neben der Begleitung von Einzelpersonen, Teams und Gruppen unterrichte ich an Fachschulen und konzipiere bedarfsorientierte Fortbildungen und Workshops. Näheres: www.bruseberg.com