



Resilienz – ein menschliches Talent – Teil 1 und Teil 2

Resilienz ist ein populärer Begriff und bedeutet die psychische Widerstandskraft von Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Sie ermöglicht den Betroffenen mit Krisen und widrigen Umständen zurechtzukommen. Resilienz ist ein dynamischer Prozess. Resiliente Faktoren gilt es zu erkennen und zu stärken.

Wir arbeiten an folgenden Kompetenzen:

- Sie verstehen den dynamischen Prozess der Resilienz sowie dessen Bedeutung für den beruflichen und persönlichen Alltag und können diesen gegenüber anderen verständlich beschreiben.
- Sie schätzen resiliente Faktoren bei sich und anderen Menschen ein und wissen, wie Sie diese fördern.
- Sie erkennen verschiedene Ressourcen und stärken diese gezielt.
- Sie erkennen hindernde Aspekte und üben sich in hilfreichen / resilienten Verhaltensstrategien

Inhalte:

- Krisendynamik und Krisenerleben
- Verständnis und Konzept(e) von Resilienz
- Eigenes Resilienzpotenzial
- Entwicklung und Prozess der Resilienz
- Beeinflussende Faktoren
- Förderung von Resilienz
- Resilienz in der Pflege und im Team

Methoden:

- Kurzreferate, Einzel- und Paarübungen
- Analysieren von Lebensgeschichten
- Reflektieren, einschätzen und nutzend des eigenen Resilienzpotentials
- Entwickeln von Förderungsmaßnahmen

Daten und Zeiten:

Dienstag, 12. August 2025 (Teil 1)

Donnerstag, 21. August 2025 (Teil 2)

09.00 – 16.30 Uhr, genaue Zeit nach Absprache, je nach Pausen

Kosten:

Fr. 480.— inkl. Tagesverpflegung und Seminarunterlagen

Ort:

Uf em Hoger, Unteregg 32, 3631 Höfen bei Thun

Anmeldung:

Per E-Mail an: e.schaerer-santschi@bluewin.ch oder per Telefon 079 314 04 54

Weitere Informationen auf www.schaerer-santschi.ch