

Mit Widerstandsfähigkeit Gesundheit fördern

Resilienz wird als Widerstandskraft beschrieben, die uns ermöglicht, einen positiven Blick auf das zu werfen, was wir bereits haben und können (Ressourcen). Sie befähigt uns, schwierige Situationen nicht nur besser zu bestehen, sondern durch eine aktive Bewältigung daraus gestärkt hervorzugehen. Im Seminar werden die Säulen der Resilienz betrachtet, bearbeitet und individuelle Möglichkeiten geschaffenen Stärken auszubauen. Gut trainierte Resilienz erhöht die Lebenszufriedenheit durch Strategien zur Selbstwirksamkeit und schafft dadurch auch Reserve-Fähigkeiten für herausfordernde Zeiten.

Aus dem Inhalt: Die persönliche Gesundheit stärken mit den Säulen der Resilienz

- Mit Optimismus an einen möglichen positiven Ausgang glauben
- Mit Akzeptanz das Unabänderliche annehmen
- Mit Lösungsorientiertheit die Energie auf Lösungen richten statt auf Probleme
- Selbstregulation nutzen, um adäquat auf Belastungen zu reagieren
- Verantwortung übernehmen, statt in der Opferrolle zu verharren
- Beziehungen gestalten, um ein tragfähiges Netzwerk aufzubauen
- Zukunft gestalten, weil es gesünder ist zu steuern als im Sturm verweht zu werden

Ziele: Resilienz als gesundheitlichen Schutzfaktor erkennen und Bewältigungsstrategien für den Alltag finden. Reagieren auf Veränderungen und Herausforderungen erproben. In der Gruppen- und in Einzelarbeit neue Felder der Resilienz mit viel Freude erarbeiten. Erkennen, welche Stolpersteine die persönliche Resilienz-Entwicklung bremsen können und Hürden überwinden.

Zielgruppe: Teams oder Teilteams von Kindertageseinrichtungen in Frankfurt und näherer Umgebung

Seminarleiterin: Pia Kruse, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin, Coach (DVCT), system. Beraterin & Trainerin für progressive Muskelentspannung (Stressbewältigung) & Resilienz

Termine & Zeiten: 2 Tage nach Vereinbarung

Format: Inhouse Seminar

Methoden: Impulse und Informationen, Einzel- und Gruppenarbeit

Teilnehmende: maximal 12 Teilnehmer*innen

Kosten: € 1800 pro Termin und Team zzgl. Fahrtkosten