

## Stärken der Resilienzfähigkeit - Workshop

### Einladung zum Seminar / Workshop

Workshop	Stärken der Resilienzfähigkeit
Zielgruppe:	Interessierte, Pflegekräfte, Gruppen, Firmen
Datum und Uhrzeit:	Samstag, 05. April 2025 um 09:00
Ort:	Treffpunkt Haus der Salutogenese, Plenzengreith 15 in 8162 Passail, Seminarraum 1. Stock

### Referentin

PhDr. Bernhard Adelsberger	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitspädagoge</li> <li>• Gesundheitsmanager</li> <li>• DGKP</li> </ul>
-------------------------------	---

### Inhalt und Ziele bzw. Nutzen des Workshops

Herangehensweise	Erheben des Status Quo und bestehende "Berufskiller" zu identifizieren und diese, mit den Säulen der Resilienz zu begegnen und im Idealfall zu beseitigen.
Grundlagen bzw. Säulen der Resilienz	<p>7 Säulen der Resilienz</p> <p>Optimismus Positives Denken und die Überzeugung, dass schwierige Situationen lösbar sind.</p> <p>Akzeptanz Die Fähigkeit, unveränderbare Situationen anzunehmen und loszulassen.</p> <p>Lösungsorientierung Den Fokus auf Lösungen legen, anstatt sich auf Probleme zu fixieren.</p> <p>Selbstwirksamkeit Das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen.</p> <p>Netzwerkorientierung</p>



	<p>Soziale Unterstützung suchen und pflegen, um Rückhalt zu erfahren.</p> <p>Zukunftsplanung Ziele setzen und konkrete Schritte zur Umsetzung planen.</p> <p>Emotionsregulation Die Fähigkeit, mit negativen Emotionen umzugehen und die eigene Gefühlswelt zu stabilisieren.</p>
Nutzen	<p>Reflexion der persönlichen Grundhaltung zur eigenen Resilienz-(Fähigkeit) und mit einer erweiterten Sichtweise das Berufsbild, in ein positives Licht zu rücken und die Werte des Berufs herausarbeiten und mehr Glücksmomente im Arbeitsealltag mitzunehmen.</p>

---

### Kernpunkte des Programms

Begrüßung und Einleitung	Vorstellung des Referenten und des Programms
Theorie-Praxis	Das Gefühl entwickeln, eigenständig zu handeln und mitgestalten, ohne auf Andere von außen, angewiesen zu sein.
Abschluss und Feedbackrunde	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zusammenfassung der Inhalte</li><li>• Feedback und Ausblick für den Alltag bzw. Transfer-Arbeit</li></ul>

### Organisatorische Details

Teilnahmegebühr	150 € pro Person Workshop-Beitrag inkl. Unterlagen Zahlbar vor Ort in bar
Anmeldung	Spätestens bis 29. März 2025
Anmeldung	Anbei zum Download bereit

### Hinweise

Teilnehmerzahl	Mindestteilnehmer-Zahl: 8 Personen Höchstteilnehmer-Zahl: 15 Personen
Rahmenbedingungen	Bei Schönwetter finden Teile des Workshops im Outdoor-Bereich statt, bitte Jacke und Sonnenschutz mitbringen!

**Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Workshop begrüßen zu dürfen!**