



Resilienz

Schutzmantel der Psyche in schwierigen Lebenszeiten

Kurs 172

1 Tag



Erika Schärer-Santschi

Dipl. Pflegefachfrau, Berufsschullehrerin
NLP-Master, MAS Palliative Care IFF
Lebens- und Trauerbegleiterin in eigener Praxis

«Quält der Gedanke dich, dann denk ihn weg» (Christof Schlingensief 2009)

Resilienz bedeutet die psychische Widerstandskraft von Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Sie ermöglicht den Betroffenen mit Krisen und widrigen Umständen zurechtzukommen. Resilienz ist mehr als ein Begriff. Es ist ein dynamischer Prozess. Im Seminar entdecken wir, wie der Resilienz Sorge getragen und in uns Menschen gefördert werden kann.

Zielgruppe

Pflegefachpersonen ab Sekundärniveau

Lernziele

Sie

- kennen den Begriff der Resilienz und entwickeln ein Verständnis ihrer Dynamik
- erkennen die Bedeutung von Resilienz in Ihrem beruflichen und persönlichen Alltag
- sind fähig, resiliente Faktoren bei sich und anderen Menschen zu stärken und gezielt zu fördern

Inhalte

- Krisendynamik und Krisenerleben
- Konzept(e) Resilienz
- Prozess der Resilienz
- Beeinflussende Faktoren
- Förderung von Resilienz
- Resilienz in der Pflege

Arbeitsmethoden

Kurzreferate, Einzel- und Gruppenarbeit, Analysieren von Lebensgeschichten / Lebensereignissen anhand eines Films, Literatur und Musik, reflektieren und einschätzen des eigenen Resilienzpotenzials, entwickeln von Förderungsmassnahmen

Datum

11.09.2014

Kurskosten

Mitglieder Fr. 230.–
Nichtmitglieder Fr. 305.–