

Resilienztraining

Widerstandskraft in Krisen und schwierigen Zeiten

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Resilienztraining – Resilienz als wesentliche Kernkompetenz der Zukunft – wie entwickle ich meine persönliche Widerstandskraft in Krisen und schwierigen Zeiten? Nie war es wichtiger für Menschen, sich auf die eigene Widerstandskraft, Gesundheit und mentale Stärke zu besinnen, als

in den aktuellen Zeiten von Pandemie und Disruption. Stärken Sie Ihre Widerstandskraft und entwickeln Sie Ihre innere Stärke und Belastbarkeit! Machen Sie sie zu IHRER Kernkompetenz und zur Kernkompetenz IHRER KLIENTEN. In dieser Seminar-Reihe lernen Sie, Ihre gesundheitlichen Risiken und/oder die Ihrer Klienten zu identifizieren und so die Förderung der individuellen Resilienz durch Methoden zu entwickeln. Sie erfahren, wie die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) von Erwachsenen gestärkt werden kann. Tiefgreifende Erkenntnisse aus Psychologie und Gesundheitsforschung legen nahe, dass die Ausprägung bestimmter psychologischer und psychosozialer Schutzfaktoren für die Gesundheit und die Persönlichkeitsentwicklung eine wichtige Rolle spielen. Die Aktivierung von Resilienzfaktoren kann die Wirkung von gesundheitsfördernden und präventiven Maßnahmen verbessern. Diese Faktoren lassen sich ein Leben lang trainieren. Entwickeln auch Sie IHRE persönliche RESILIENZ und damit Ihre individuellen Stressbewältigungskompetenzen.
Seminarinhalte:

Einführung in das Resilienzkonzept

• Konzept der Resilienzfaktoren • Stand der Resilienzforschung • Gesundheitsförderung durch Resilienztraining

Resilienzfaktoren

• Lösungsorientierung • Optimismus stärken bzw. entwickeln • Opferrolle verlassen / Rollenverhalten • Verantwortungsübernahme • Akzeptanz • Netzwerkorientierung • Zukunftsplanung • Zielorientierung

Vorstellung und Durchführung praktischer Übungen zu den einzelnen Resilienz-faktoren, Selbsterfahrung und Diskussionen

Seminarziele

• Erkennen und Entwickeln der eigenen Ressourcen • Gelassener Umgang mit Stress, Krisen und Belastungen • Entwickeln eines positiven, entwicklungsorientierten Mindset
• Einblick in Methoden und Mechanismen, um Klienten in die Resilienz zu begleiten

Zielgruppen: Psych. Berater, Heilpraktiker für Psychotherapie, Coaches, Gesundheitsberater, Angehörige aus sozialen Berufen sowie Menschen aus allen Bereichen, die ihre persönliche und berufliche Resilienz stärken möchten.

Dozent/in Master of BusinessCoaching Marie-Luise Richter: Als Expertin für Systemisches Business- und Managementcoaching begleitet Marie Luise Richter seit vielen Jahren leistungsbereite und ambitionierte Fach- und Führungskräfte sowie veränderungsbereite Individualkunden im Rahmen ihrer individuellen Karriere- und Persönlichkeitsentwicklung sowie in Veränderungsprozessen. Als ausgebildeter und diplomierter Systemischer Master of BusinessCoaching & Training umfasst ihr umfangreiches Methoden Know How insbesondere ressourcen- und wertorientierte Business- und Leadership Coachings für Fach- und Führungskräfte sowie Individualkunden, Teamcoaching und Teamentwicklung für Unternehmen sowie motiv-orientierte Karriere- und Persönlichkeitscoachings auf Basis der individuellen Motivstruktur. Ergänzend zu ihren Coaching- und Trainingsaktivitäten erweitert sie seit September 2019 ihr psychologisches Methoden-Know how und therapeutisches Grundwissen im Rahmen des Studiums zur "Zert. Psychologischen Beraterin" / "Heilpraktikerin Psychotherapie". Ihr besonderes Augenmerk gilt der Ausbildung in Verfahren humanistischer und systemischer Orientierung.

Termine:

Fr. 11.03.2022

Sa. 12.03.2022

Fr. 18.03.2022

Sa. 19.03.2022

Fr. 25.03.2022

Sa. 26.03.2022

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

690,- Euro *

Paracelsus Schule

Girardetstr. 4

45131 Essen

Tel. 0201 - 877 55 51

Seminarnummer:

SSH43110322

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

