

# Resilienz - An Krisen nicht zerbrechen

## Inhalt und Ziele

Resilienz ist unsere psychisch-seelische Widerstandskraft und Anpassungsfähigkeit. Sie hilft uns, in turbulenten bis krisenhaften Zeiten entschlossen und zuversichtlich zu handeln und zwar auf eine Weise, die uns an Belastungen nicht zerbrechen, sondern im besten Fall sogar an ihnen wachsen lässt.

Aber wie wird diese Resilienz erlangt, respektive wie gelingt es uns, die eigene Resilienz zu erhalten und zu stärken?

Diese Veranstaltung vermittelt den Teilnehmenden, was die grundlegenden Voraussetzungen menschlicher Resilienz sind und wie die eigene Resilienz gezielt gefördert werden kann.

## Themen

- Was ist Resilienz, woher das Konzept stammt und welches – wissenschaftlich bestätigt – die zentralen Resilienz-Pfeiler sind.
- Warum gibt es nicht den einen Resilienz-Faktor, sondern auch hier Vielfalt und Ausgewogenheit entscheidend sind für ein resilientes Leben.
- Was Sie konkret unternehmen können, um ihre Resilienz für sich selber nutzbar zu machen – im alltäglichen Leben, aber speziell auch in psychisch-seelisch hochanspruchsvollen Zeiten.

## Leitung

Psycholog:in mit mehrjähriger Berufserfahrung als Trainer:in und Berater:in

## Dauer

- Impulsvortrag 1 h: Theorie
- Workshop 2 h: Theorie & Praxis
- Training 4 h: Theorie, Praxis & Erfahrung

## Zielgruppe

Führungskräfte, Mitarbeiter, Auszubildende