

Selbstfürsorge und Resilienz - Präsenz

Bildungsziel

Mögliche Ziele, welche sich auf Grund des Seminars bei den Teilnehmenden einstellen bzw. die sie erlernen können:

- ✓ Sensibilisierung für das Thema Selbstfürsorge und Resilienz
- ✓ Informationen zu den Begriffen, insbesondere zu den 7 Faktoren der Resilienz Theoretische und praktische Kenntnisse über einen Body Scan inkl. der Auswirkungen auf das eigene körperliche Empfinden
- ✓ Reflexion der Selbstfürsorge und Resilienz für den persönlichen beruflichen Alltag
- ✓ Anregungen wie Eigenreflexion mit systemischen Fragen zur praktischen Umsetzung
- ✓ Erkennen von eigenen Ressourcen und individuellen Lösung im Umgang mit herausfordernden (Arbeits-)Situationen
- ✓ Aktivierung der inneren Abgrenzung und Stärkung der persönlichen Widerstandskräfte
- ✓ Anleitung und Durchführung von praktischen Übungen inkl. Nachbesprechung, u.a. hinsichtlich praktischer Anwendung
- ✓ Wissen über Möglichkeiten die eigene Resilienz auszubauen
- ✓ Anregungen zur Stabilisierung der eigenen Gesundheit und Stärkung des Immunsystems
- ✓ Förderung des inneren Gleichgewichts und Motivation
- ✓ Gegenseitiges lernen in der Gruppe, im geschützten Raum
- ✓ ein Nebeneffekt: mögliche Förderung der Sensibilität füreinander und im Falle von Teilnehmer einer Abteilung / Einrichtung – Aktivierung der Teambildung wie Verbesserung der Kommunikation und Zusammenarbeit

DIESES PROJEKT WIRD AUS MITTELN DES BAYERISCHEN STAATSMINISTERIUMS FÜR GESUNDHEIT UND PFLEGE GEFÖRDERT

Selbstfürsorge und Resilienz - Präsenz

Inhalte

Die Teilnehmer erlernen in dieser Fortbildung folgende Inhalte:

- ✓ Grundsätzlich, als auch in besonderen Zeiten wie diesen ist es förderlich, seine Ressourcen zu kennen, gezielt einzusetzen und seine Widerstandsfähigkeit zu stärken.
- ✓ In der Veranstaltung erhalten Sie Informationen zum Thema Selbstfürsorge und Resilienz. Was steckt hinter den jeweiligen Begriffen? Inwiefern hat das mit Ihnen zu tun? Wie können Sie in herausfordernden Zeiten mit Ihren Gefühlen und Emotionen umgehen? Und wie können Sie Ihre Ressourcen im Lebens- und Arbeitskontext gezielt einsetzen? Diese Fragen werden mitunter thematisiert.
- ✓ Grundlegend werden die 7 Faktoren der Resilienz vorgestellt und in ihrem persönlichen Kontext erörtert. Durch systemische Fragen haben Sie die Möglichkeit das eigene Verhalten zu reflektieren, sich neu auszurichten und sich im geschützten Raum in der Gruppe auszutauschen. Das Lernen durch gegenseitige Erfahrungen und Lösungsansätze kann sehr förderlich sein.
- ✓ Gleichzeitig lernen sie praktische Übungen aus der Achtsamkeitslehre und Entspannungstechnik kennen. Abschließend haben Sie die Möglichkeit, einen individuellen Plan zu erstellen, um dauerhaft Techniken und Übungen für den weiteren (Berufs-)Alltag zu nutzen und damit widerstandsfähiger zu werden.

Zielgruppe

Mitarbeiter:innen in allen Bereichen

- ✓ die sich fürsorglich zu allererst um sich selbst kümmern wollen und (noch nicht) erkannt haben, dass nur durch die eigene Kraft, erst anderen geholfen werden kann
- ✓ die an dem Thema der Widerstandsfähigkeit (Resilienz) interessiert sind, davon mehr erfahren und praktischen Nutzen daraus ziehen wollen

Dozent



Frau Julia Philipp

Dipl. Pflegewirt (FH), systemischer Coach, Trainerin in Achtsamkeit, Mediation, Entspannung, Beraterin in Nachhaltigkeit

Seminarort

München - Präsenz

DIESES PROJEKT WIRD AUS MITTELN DES BAYERISCHEN STAATSMINISTERIUMS FÜR GESUNDHEIT UND PFLEGE GEFÖRDERT

Selbstfürsorge und Resilienz - Präsenz

Teilnahmegebühren

135,00 €

inkl. Kaffee, Getränke und Mittagessen

Dauer

1 Tag

Termin

Donnerstag, den 17. März 2022
von 09.30 bis 17.00 Uhr

Kontakt

Kuratorium Wohnen im Alter gAG
KWA Bildungszentrum München

Bayerwaldstraße 11
81737 München

T 089/673460050
T 0151 /74483369
M fortbildung-muenchen@kwa.de

Anmeldung

Bewerben Sie sich online unter
www.kwa-bildungszentrum.de

8 Fortbildungs-Punkte bei Registrierung

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

DIESES PROJEKT WIRD AUS MITTELN DES BAYERISCHEN STAATSMINISTERIUMS FÜR GESUNDHEIT UND PFLEGE GEFÖRDERT