

Seminar: Resilienz – stärke Deine Widerstandskraft

Schwierige Lebenssituationen erscheinen manchmal unüberwindbar. Dazu kommt oft ein lähmendes Gefühl der Hilflosigkeit. Solche Situationen zu überwinden kostet enorm viel Kraft. Kraft, von der man oft nicht weiß, woher man sie nehmen soll. Dabei sind oft schon die täglichen Herausforderungen genug, um abends erschöpft auf die Couch zu fallen. Trotzdem gibt es Menschen, die scheinbar nicht unterzukriegen sind. Was hält sie gesund, lebensfroh und leistungsstark? Was sind die Faktoren, die einen Menschen dazu in die Lage versetzen, Krisen zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen? Dieses Seminar beinhaltet wertvolle Tipps und praktische Inputs um die persönliche Resilienz eigenständig stärken zu können.

Wann: 04. – 06. November 2024

Wo: Parkhotel Hirschwang,

Trautenberg-Straße 1, 2651 Reichenau an der Rax,

www.parkhotelhirschwang.at

Inhalte:

- Erkenntnisse der Resilienzforschung
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Praktische Möglichkeiten zur Förderung der eigenen Widerstandskraft

Ziele:

- Erkennen eigener Ressourcen
- Neubewertung von Lebenssituationen
- Strategien zur Erlangung einer „gelasseneren“ und „zuversichtlicheren“ Blickweise

Methode:

- Theoretische Inputs
- Gruppen- und Einzelarbeiten / -übungen
- Gruppendiskussionen

TrainerInnen:

AMZ Mödling:

Arbeits- und sozialmedizinisches Zentrum Mödling, Rathauspl. 3, 2351 Wr. Neudorf, www.amz.at

Betreuung: AK Niederösterreich, Thomas Staudinger, thomas.staudinger@aknoe.at

Beginnzeiten und Dauer: Tag 1 und 2: 9 – 17 Uhr, Tag 3: 9 – 12:00 Uhr

Kontakt: Thomas Staudinger, thomas.staudinger@aknoe.at, Tel.: 05 7171 22913

***ACHTUNG:** Bitte geeignete Outdoorbekleidung und feste Schuhe mitnehmen! – Ausflug ins Höllental!*

Ablauf:

1. Seminartag:

- 09:00 bis 11:00 Uhr: Begrüßung und Vorstellungsrunde
- 11:00 bis 12:00 Uhr: Was bedeutet Resilienz?
- Entstehung des Resilienzkonzepts
 - Erkenntnisse aus der Resilienzforschung
 - Fallbeispiele
- 12:00 bis 13.30 Uhr: Mittagspause
- 13.30 bis 17.00 Uhr: Die 7 Säulen der Resilienz
- Säule 1: Optimistisch sein
 - Säule 2: Situation akzeptieren
 - Säule 3: Lösungsorientierung

Blitzlicht, Ausblick auf Tag 2

2. Seminartag:

- 09.00 bis 12.00 Uhr: Die 7 Säulen der Resilienz
- Säule 4: Selbstwirksamkeit
 - Säule 5: Verantwortung ergreifen
 - Säule 6: Netzwerkorientierung
- 12.00 bis 13.30 Uhr: Mittagspause
- 13.30 bis 17.00 Uhr: Ausflug ins Höllental mit Achtsamkeitsübungen

Blitzlicht, Ausblick Tag 3

3. Seminartag:

- 09.00 bis 10:00 Uhr: Die Welt der Entspannungstechniken: Übungen
- 10:00 bis 11:30 Uhr: Die 7 Säulen der Resilienz
- Säule 7: Zukunftsorientierung
- Mein persönliches Resilienz Projekt
- 11:30 bis 12:00 Uhr: Rückblick und Abschlussrunde
- 12.00 – 13.30 Uhr: Abschluss und gemeinsames Mittagessen