

## Resilienz - Widerstandskraft in schwierigen Situationen

**Fortbildungsziele** Die Kraft, belastende Situationen zu meistern, wird in der Psychologie als „Resilienz“ bezeichnet. Diese Widerstandskraft ist bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt und lässt sich trainieren.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer...

- wissen, was Resilienz bedeutet,
- erkennen ihre eigenen Ressourcen,
- erlernen Fertigkeiten und
- können diese praktisch umsetzen.

**Inhalte**

- Resilienz – was bedeutet „psychische Widerstandskraft“?
- Eigene Ressourcen erkennen und stärken
- Resilienz in den (Berufs-) Alltag integrieren
- Erlernen von hilfreichen Gedankenmustern in konflikthaften Situationen
- Umgang mit Verlust

**Zielgruppe** Interessierte, die mit konfliktreichen Situationen konfrontiert werden

**Teilnahmevoraussetzungen** keine speziellen Voraussetzungen

**Teilnehmerzahl** max. 12

**Art der Qualifizierung** Präsenzveranstaltung

**Abschluss** Teilnahmebescheinigung

**Dauer** 1 Tag, 08:30 – 15:45

**Datum** 24.01.2017 / 08.02.2017

**Ort** Haus der Jugend, Waffenstraße 5, 76829 Landau

**Trainerinnen** Katrin Ast, Lara Raab, Melina Sitter

**Kleidung** Zivilkleidung, keine weiteren Vorgaben

**Kosten** Freiwilliger Beitrag von 10 €;  
Eigene Versorgung mit Essen und Trinken, Kalt- und Heißgetränke sind gegen ein geringes Entgelt vor Ort erhältlich.

**Besondere Hinweise** keine