

RESILIENT BLEIBEN TROTZ PERSONALMANGEL

Resilienz-Training

Das Resilienz-Training zielt darauf ab, uns im Umgang mit den aktuellen krisenhaften Zeiten zu stärken. Neben der Analyse des bisherigen Verhaltens stehen die Aktivierung innerer Kraftquellen und der Erwerb von Bewältigungsstrategien für den Alltag im Mittelpunkt des Trainings.

Wir üben insbesondere neue Haltungen und Einstellungen, die u.a. auch beim Umgang mit Personalmangel helfen können:

- Lösungsorientiert an unsere Herausforderungen heranzugehen
- Optimistisch zu bleiben oder zu werden
- Opferrolle aufzugeben und unsere Rollen zu reflektieren
- Verantwortung für uns zu übernehmen (im rechten Maß)
- Akzeptanz zu lernen und Glaubenssätze zu überprüfen
- Netzwerkorientiert zu denken und sozialen Rückhalt aufzubauen
- Zukunftsorientierte und sinnhafte, realistische Ziele zu planen

Der Kurs richtet sich an Menschen mit unterschiedlichsten Stressbelastungen im familiären oder beruflichen Umfeld.

Ein persönliches Vorgespräch mit der Kursleiterin zum gegenseitigen Kennenlernen ist wünschenswert. Hier können auch konkrete Fragen zum Kurs besprochen werden.

→ Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Er ist als Präventionsmaßnahme gedacht.

Kooperationsveranstaltung mit dem Kindergarten- und Schulreferat in den Kirchenkreisen Hattingen-Witten und Schwelm

Programm 2025-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche

Potthoffstr. 40

58332 Schwelm

KOSTEN: 150,- €, Kostenbeteiligung durch Krankenkassen möglich (in der Regel bis zu 80 %). Eine Zertifizierung des Kurses liegt vor.

REFERENTIN: Marlies Grasmann, B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften, Resilienztrainerin, Gevelsberg

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort