



## Kursbeschreibung

### LOOVANZ Resilienz-Training (10 \* 1,5 h)

In dem Kurs werden Erwachsene *sensibel, individuell und zielgerichtet* begleitet, ihre **Ressourcen für die psychische Widerstandsfähigkeit** zu fördern. Wissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe, dass dabei **Einstellungs- und Verhaltensänderungen** eine wichtige Funktion haben und damit ...

- ...Protektive Schutzfaktoren aufbauen,
- ...Stressbelastungen reduzieren,
- ...Gesundheitsförderliches Verhalten aufbauen.

Der Präventionskurs zielt deshalb auf die **Förderung von personalen und sozialen Ressourcen** ab. Er trägt nachweislich bei zur Aufrechterhaltung und Steigerung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens. Er beinhaltet wirklich gute, tiefgehende Übungen. Das Konzept wurde von der AHAB-Akademie wissenschaftlich evaluiert.

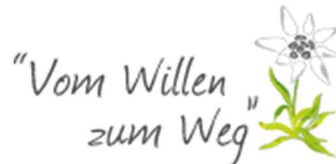


## Kursinhalt

### LOOVANZ Resilienz-Training (10 \* 1,5 h)

Zunächst wird unsere Resilienz anhand eines Fragebogens getestet und dann üben wir...

- **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.



In den Übungen orientieren wir uns an individuelle Stressprobleme der Teilnehmenden, um den **Transfer in den Alltag** zu erleichtern. Hausaufgaben bereiten das Thema der kommenden Woche vor und vertiefen die Inhalte der letzten Trainingseinheit. Fortwährende Feedbackrunden sichern die Rücksichtnahme auf individuelle Bedarfe der Teilnehmer und dienen der Qualitätssicherung während der Kursdurchführung. Der gruppenbezogene Ansatz spielt eine wichtige Rolle, denn die soziale Unterstützung wird als Wirkfaktor besonders hervorgehoben.



## Welche Ziele hat dieser Kurs?

Er vermittelt **alltagsrelevantes Handlungswissen**, um zur Förderung ihrer psychosozialen Gesundheit beizutragen. Ihre Stresskompetenz und kognitiven/emotionalen Bewertungsmuster sollen erhöht und gefördert und Ihre Persönlichkeit gestärkt werden.

- Förderung **selbstwertdienlicher Grundhaltung**
- Förderung helfender, **sozialer Beziehungen**
- Stärkung von **gesundheitsförderlichen Einstellungen**
- Stärkung einer positiven, optimistischen **Selbstwirksamkeitsüberzeugung**
- Stärkung des **lösungsorientierten** Verhaltens
- Reflexion individueller Werte und Ziele zum Aufbau eines **zukunftsorientierten Lebenskonzeptes**

## Für wen ist der Kurs geeignet?

Der Kurs richtet sich an Menschen mit unterschiedlichsten Stressbelastungen im familiären oder beruflichen Umfeld. Eine Durchführung innerhalb des **betrieblichen Gesundheitsmanagements** ist ebenfalls möglich. Bei **akuten körperlichen oder psychischen Erkrankungen** muss die Teilnahme **vorher mit einem Arzt** abgeklärt werden.