

**Bereich:** Soziale Einrichtungen

## **Thema: Resilienz – Stärken Sie sich! Seelische Immunisierung für den Lebensalltag**

**Zielgruppe:** Fachkraft, Hauswirtschaftskraft, Hilfskraft, Leitungskraft, Privatperson, Verwaltungskraft, Kindertagespflegeperson

### **Ziele / Inhalte:**

Der Boxer kämpft und kämpft - auch wenn er eigentlich nicht mehr kann...  
Wie lange boxen Sie? Wo liegen Ihre Belastungsgrenzen? Wie gehen Sie in arbeitsintensiven Zeiten mit Ihren Belastungsgrenzen um? Wie können Sie sich fit oder gar immun machen für einen intensiven Arbeitstag?

Wir schauen uns in diesem Seminar die verschiedenen Einflussfaktoren auf Ihre eigene Belastungsfähigkeit an. Sie lernen Methoden kennen, Ihre eigenen Belastungsmöglichkeiten zu steigern.  
Verschiedene Methoden der Resilienz werden wir gemeinsam erproben.

### **Weitere inhaltliche Schwerpunkte sind:**

- Mythos Resilienz
- Haltungen resilienter Menschen
- Bestandteile der Akzeptanz
- Merkmale der Lösungsoptimierung
- Merkmale von Optimisten
- Grundkompetenzen resilienter Menschen

**Katalog-Nr:** AS/16/09

**Ansprechpartnerin:** Maria Schommler

**Termin:** 22.04.2016 (8 UE)

**Uhrzeit:** 09:00 - 16:30 Uhr

### **Veranstaltungsort:**

Diakonisches Bildungszentrum Mecklenburg-Vorpommern gGmbH, Apothekerstraße 48, 19055 Schwerin

**Gebühr:** 180,00 €

**ermäßigte Gebühr:** 144,00 €

**Anmeldung über:** Geschäftsstelle Schwerin

**Dozent/-in:** Sascha Kühnau

Dipl. Ökotrophologe (FH) und Koch für alle Fälle, Schulung und Beratung  
Berlin

### **Anmeldungen:**

Diakonisches Bildungszentrum Mecklenburg-Vorpommern gGmbH,  
Apothekerstraße 48, 19055 Schwerin  
Tel. 0385 / 5006159  
Fax. 0385 / 5006300  
info@diakonisches-bildungszentrum.de