

RESILIENZOFFENSIVE RESILIENZ DER ZIVILGESELLSCHAFT STÄRKEN

Zielgruppe

- Bürger*innen, die Veränderungen der Lebens- und Arbeitswelt angehen wollen
- Interessensvertretungen für Arbeitnehmer*innen

Themenschwerpunkt

Sehen

- Modul 1: Einstieg Resilienz

Urteilen

- Modul 2: Persönliches Stressmanagement
- Modul 3: Systemisches Stressmanagement

Handeln (Werkzeugkoffer Resilienz)

- Modul 4: Achtsamkeit
- Modul 5: Abschalten
- Modul 6: Optimismus
- Modul 7: Stress
- Modul 8: Kommunikation & Umgang mit Menschen bei der Arbeit
- Modul 9: Abschluss

Angebot

Umfang:

Pro Modul ein Tagesseminar

Gruppengröße:

8-12 Teilnehmer*innen

Referent*innen:

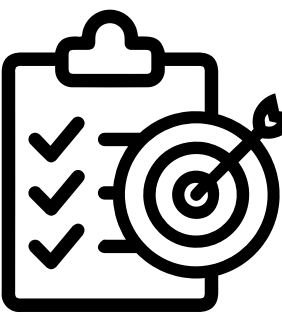
Durchführung und Begleitung durch psychologisch geschultes Personal, Pädagog*innen und Resilienz-Coach

Evaluation:

Pro Modul ein Fragebogen

Übergeordnete Zielsetzung

- Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit
- Vorbereitung auf unterschiedliche Herausforderungen im Leben



BEISPIELHAFTER TAGESABLAUF MODUL 1

Vormittag	Begrüßung & Vorstellungsrunde, Themensammlung, erstmaliges Entdecken
	Pause
	Inhalt I: Einführung/ Schlüsselfaktoren, 7 Säulen der Resilienz, 10 Resilienzfaktoren
Nachmittag	Mittagspause
	Inhalt II: Stressursachen, Stressmodelle/ Theorien
	Inhalt III: VUCA oder BANI, Stand der Resilienzforschung
	Pause
	Inhalt IV: Pathogenese und Salutogenese
	Resilienztest: "Wie resilient bist du?" Abschluss und Aussicht auf das nächste Treffen

Das Kurskonzept ist im Kontext eines Teilprojekts des Projekts "Resilienz der Zivilgesellschaft erklären: krisenfest und zukunftsorientiert durch gemeinwohlorientierte Weiterbildung" entstanden, das die LAG KEFB in Kooperation mit dem @ba in NRW und der Professur für Bildungswissenschaft mit dem Schwerpunkt für Erwachsenen- und Weiterbildung der Universität Heidelberg von April 2023 bis Februar 2024 durchführt.