



Resilienz

– unsere psychische Widerstandskraft

Im Leben zurechtkommen, ohne selbst auf der Strecke zu bleiben – darum geht es vom Kleinkind- bis ins hohe Lebensalter, für mich ebenso wie für diejenigen, die ich betreue.

Neben einer kurzen Darstellung der aktuellen Forschungslage bietet das Seminar am **Vormittag** (bis 13.00 Uhr) die Möglichkeit, anhand gezielter Fragestellungen über die eigene psychische Widerstandskraft zu reflektieren und den Blick für gangbare Wege zur Steigerung der eigenen Resilienz zu öffnen. Die Reflexionen werden durch Inhalte des kosmologisch orientierten Persönlichkeitsmodells nach Riemann vertieft und der Blickwinkel auf das eigene Selbst erweitert.

Eine wesentliche Aufgabe von Betreuungskräften ist es, die Resilienz von ihren Klienten zu stärken. Am **Nachmittag** (ab 13.30 Uhr) überlegen wir daher gemeinsam, wie wir Kinder und Jugendliche mit einfachen Mitteln „stark“ machen können. Neben dem Kennenlernen praktischer Methoden soll vor allem das Bewusstsein dafür gestärkt werden, dass es oft nur Kleinigkeiten bedarf, um die Resilienz anderer zu stärken.

Zielgruppe: pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Mittagsbetreuung und Ganztagschule, Lehrkräfte

Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen (Teil 1)

Referenten: Carmen Ebner B. Ed., Psychologische Beraterin

Kathrin Reischl, Lehramt Gymnasium

Termin: **Freitag, 21. Mai 2021, 9.00 - 16.30 Uhr**

Ort: **Vilshofen**

Kosten: **70 €** (60 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte)

Teil 1 und 2 sind zum halben Preis auch einzeln buchbar. Bitte auf der Anmeldung vermerken.



Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Ndb. / Opf. e. V.
Brennesstraße 2, 93059 Regensburg



Anmeldung unter diana.friedrich@awo-ndb-opf.de oder über FIBS.

Das neue Gesamtprogramm für das Jahr 2021 sowie Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise finden Sie unter www.awo-ndb-opf.de :

Angebote – Angebotskategorien – Bildung und Arbeit.

Tipp:

Fort- und Weiterbildungen können bei der Steuererklärung unkompliziert geltend gemacht werden.