

# Work Life Balance durch Resilienz Training | 15 FP



Resilienz oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

Im Stressreport der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2012) wird ein rasanter Anstieg von Stressproblemen bei Erwerbstätigen in Deutschland nachgewiesen. Es gilt auch als gesichert, dass Stress, psychische Konfliktsituationen und Arbeitsunzufriedenheit wichtige Ursachen für die körperlichen Probleme darstellen.

Ebenso wird unsere Lebens- und Arbeitsgestaltung immer komplexer, reizintensiver und mit mehr Anforderungen verknüpft. Da ist es wichtig, die richtige Balance für Alltag, Freizeit und Beruf zu finden, Stressbewältigungsstrategien zu kennen und Widerstandsfähigkeit (Resilienz) zu besitzen.

Ein gezieltes Achtsamkeitstraining hilft, die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren und Stressoren zu entdecken und zu reduzieren. Durch Resilienztraining erfolgt eine Neuorientierung, die dazu beiträgt den Anforderungen der Umwelt unbelasteter gerecht zu werden.

Ziel ist es, Bedürfnisse und Anforderungen auszubalancieren und neue Ressourcen zu erschließen. Teilnehmer dieses Kurses erhalten Grundlagenwissen in diesen Themenbereichen, sowie Handlungs- und Effektwissen um Stressbewältigungs- und Resilienztraining in Workshops, Seminartagen, z.B. im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung oder als Baustein in der neuen Rückenschule anbieten zu können.

## Themen des Kurses:

- Hintergrund-, Handlungs- und Effektwissen zum Thema Stress
- Grundideen des Resilienzkonzeptes
- Ganzheitliches Balance Training für Alltag und Beruf
- Zeitmanagement, Werte, Lebensziele
- Achtsamkeit, sich und seine Lebensziele und Bedürfnisse entdecken
- Situationsanalyse, Reflektieren – Neuorientieren
- Resilienz Training, Freundschaft zu sich und seinem Körper
- Übungs- und Spielformen zur Stärkung der Resilienz
- Energiehaushalt stärken: neue Energie gewinnen, Energiefresser entsorgen
- Selbstwirksamkeit: Mit den eigenen Fähigkeiten die Gesundheit ganzheitlich stärken
- Grenzen erkennen, Grenzen stecken, Spielräume schaffen
- Netzwerkorientierung: Umgebende Ressourcen erkennen und nutzen, Hilfe annehmen
- Lösungsorientierung: Chancen sehen und lösungsorientiert aktiv werden
- Zielorientierung: Realistische Ziele setzen, aktive Handlungsplanung
- Nachhaltigkeit: Resilienz durch Rituale stärken

## Seminarziel:

Nach Absolvierung des Seminars besteht die Möglichkeit Workshops oder Seminartage zum Thema Work Live Balance und Resilienz Training durchzuführen.

<b>Leitung</b>	Günter Lehmann
<b>Kursgebühr</b>	0,00 €
<b>Beginn</b>	01.08.2020
<b>Ende</b>	02.08.2020
<b>Kurszeiten</b>	Sa. 01.08., 11:00 - 19:00 Uhr So. 02.08., 09:00 - 16:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Goebelstraße 21, 64293 Darmstadt

<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Sport- und Gymnastiklehrer
<b>Fortbildungspunkte</b>	15

---