Fortbildung

24.11.2027 09:00 Uhr - 25.11.2027 16:15 Uhr

Mit Belastungen umgehen können.

Ein Resilienz-Training für Mitarbeiter:innen in belastungsintensiven Arbeitskontexten.

Die Arbeitskontexte der vergangenen Jahre waren geprägt durch viele hochintensive Arbeitsphasen, die in weiten Teilen bis heute andauern. Gut beraten waren alle diejenigen, deren Resilienz hierfür stark genug ausgeprägt war. Dennoch - mit der Zeit nagt die Belastung an vielen.

Der Begriff der Resilienz meint im Grunde die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen gegenüber Stress, Krisen und Schicksalsschlägen. Sie hilft uns in solchen belastungsintensiven Zeiten einen klaren und kühlen Kopf zu bewahren und nicht daran zu zerbrechen. Sie ist demnach eine zwingend notwenige Fähigkeit von Mitarbeiter*innen aller Einrichtungen und Dienste im Sozial- und Gesundheitswesen.

Was genau benötigen die Mitarbeiter*innen hierfür? Und wie bleiben sie dabei psychisch und physisch gesund? Wie können sie ihre Resilienzfähigkeit lebenslang ausbauen? Und wie können sie wirksame Werkzeuge in ihre Arbeit und in ihre Teams einfließen lassen?

Lernergebnisse:

Sie erkennen belastungsintensive Arbeitskontexte und nehmen ihre Grenzen wahr.

Sie wecken ihr Selbstvertrauen in die eigenen Stärken und Fähigkeiten.

Sie lernen Strategien und Instrumente kennen, um ihre Resilienz (wieder) aufzubauen um belastungsintensive Arbeitsphasen gesund gestalten zu können.

Sie behalten die mentale und emotionale Balance in belastungsintensiven Arbeitsphasen.

Sie können sich abgrenzen und wissen, wie Sie während belastungsintensiven Arbeitsphasen gesund bleiben können.

Inhalte:

- Belastungen und ihre Symptome und Folgen
- Mindset und Haltung
- Krisenkompetenz
- Selbstbewusstsein-Selbstvertrauen-Selbstwirksamkeit
- Strategien und Instrumente zur Stärkung der eigenen Resilienz
- Verhaltensänderung

Methoden:

Gespräch/Diskussion, Vortrag/Präsentation, Selbsterfahrung, Übungen, Gruppenarbeiten

Hinweis:

Diese Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der Kath. Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH

Zielgruppe:
Alle Mitarbeiter:innen in Einrichtungen und Dienten des Sozial- und Gesundheitswesens

Termin:
24.11.2027 09:00 Uhr - 25.11.2027 16:15 Uhr

Kosten:
390,00 € bzw. 350,00 € für Mitarbeiter:innen in Einrichtungen und Diensten der Caritas.

Veranstaltungsort:
Caritasverband für das Bistum Essen e.V.
Am Porscheplatz 1
45127 Essen
www.caritas-essen.de

Referent(inn)en:
Nina Pohl

Ansprechpartner:
Daniel Holzem (daniel.holzem@caritas-essen.de, +49 (201) 81028518)

Veranstalter:
Caritasverband für das Bistum Essen e.V.
Kath. Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH.

Veranstaltungsnummer:
06.004.27