

## Resilienz-Training (23KO004)

Beginn	Mittwoch, 13.09.2023, 09:00 - 16:00 Uhr
Teilnahmegebühr	Kosten für Mitgliedsorganisationen 295,00 € Kosten für Nicht-Mitgliedsorganisationen 335,00 €
Anmeldeschluss	30.08.2023
Zielgruppe	Mitarbeitende aus sozialen Einrichtungen
DozentIn(nen)	Constance Winkelmann
Beratung	Claudia Dille; Kontaktdaten (cdille@parisat.de, +4936202 26 122)
Kursort	Haus der Parität - Neudietendorf

Da die Anforderungen und Erwartungen im Berufsalltag immer umfassender werden, ist es wichtig, die eigenen Ressourcen wahrzunehmen und Grenzen zu erkennen. In dieser Veranstaltung sollen daher gesundheitsförderliche Anregungen zu einem bewussteren Umgang mit sich selbst und zur Stärkung Ihres Resilienzvermögens gegeben werden. Resilienz bedeutet Widerstands- oder Anpassungsfähigkeit, bedeutet Elastizität und lässt uns immer wieder aufrichten, egal was uns widerfährt. Neue Herausforderungen und Veränderungen verlangen die Aktivierung neuer Ressourcen, deshalb ist die Entwicklung von Resilienz nie abgeschlossen. Vermittelt werden daher Strategien zur Selbstwahrnehmung und -reflexion sowie zum Ausbau der kommunikativen Fähigkeiten, um konfliktreiche Situationen meistern sowie Grenzen bewusst setzen zu können. Dazu ist es hilfreich, auch die Empathiefähigkeit zu fördern, d. h. die Art und Weise des Zuhörens und Verstehens. Mittels systemischer Techniken und konstruktivistischer Methoden werden darüber hinaus Denkansätze vorgestellt, die helfen sollen, neue Sichtweisen auf die Dinge zu bekommen, empfundene Verstrickungen zu entwirren und scheinbar unlösbare Dinge bewältigen zu können. Entspannungstechniken, die ohne großen Zeitaufwand jederzeit durchführbar sind, sollen zudem helfen, Ihre Work-Life-Balance zu unterstützen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.09.2023	09:00 - 16:00 Uhr	Haus der Parität - HdP - Raum C
14.09.2023	09:00 - 16:00 Uhr	Haus der Parität - HdP - Raum C

**Dieses Seminar ist für eine Bildungsfreistellung nach dem ThürBFG anerkannt.**

**Hinweis: Eine Förderung über das TMBJS ist beantragt. Bei Bewilligung reduziert sich die Teilnahmegebühr auf 40€.**

[zum Kurs auf der Webseite](#)