

Resilienz Intensivkurs

Stress, Misserfolg und Belastungen positiv und proaktiv begegnen – Zur Stärkung der seelischen Abwehrkräfte



**Lasst uns
leuchten!**

*Wissenschaftlich
fundierte Impulse
zur Steigerung
von Leistung und
Gesundheit*

Resilienz kann man allgemein mit (seelischer) Widerstandsfähigkeit übersetzen. Resilient zu sein bedeutet, mit den Widrigkeiten des Lebens gut umgehen zu können und Krisen gut zu meistern. Mit dem DJK vital „Resilienz-Trainingsprogramm“ werden Erwachsene sensibel, individuell und zielgerichtet begleitet, ihre Ressourcen für eine gesunde, stressreduzierte Lebensführung zu fördern.

Wissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe, dass die Ausprägung psychosozialer Schutzfaktoren wie Optimismus, Selbstwirksamkeits-erwartung, angemessenes Coping-verhalten und soziale Unterstützung für die erfolgreiche Umsetzung (und nachhaltiger Beibehaltung) von Einstellungs- und Verhaltensänderungen eine wichtige Funktion haben.

Die Aktivierung von Resilienzfaktoren kann dementsprechend die Wirkung von gesundheitsfördernden Verhalten verbessern. Das Trainingsprogramm zielt deshalb auf die

Förderung von personalen und sozialen Gesundheitsressourcen, die nachweislich zur Aufrechterhaltung und Steigerung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens beitragen.

Die sieben Resilienzfaktoren wurden von den US-amerikanischen Forschern Dr. Karen Reivich und Dr. Andrew Shatté zum ersten Mal in ihrem Buch ‚The resilience factor‘ dargestellt.

Inhalte

Diese sieben Resilienzfaktoren werden ausführlich behandelt:

- Akzeptanz:
Veränderungen und Krisen als Chance begreifen
- Netzwerkorientierung:
Aufbau und Pflege eines unterstützenden Netzes
- Optimismus:
Stärkung einer positiven und optimistischen Grundhaltung
- Lösungsorientierung:
Stärkung des lösungsorientierten Verhaltens
- Selbstwirksamkeit:
Entwicklung von Vertrauen in sich selbst und die Fähigkeit, aus eigener Kraft etwas zu bewirken
- Verantwortung:
Übernahme und Erkennen des eigenen Einflussbereiches, für Gedanken und Gefühle
- Zukunftsorientierung:
Steuern ihre eigene Entwicklung durch Initiativen.

Ihr Nutzen

Die Teilnehmer*innen werden in die Lage versetzt, die eigene Resilienz zu fördern und zu kultivieren. Der Optimierungsbedarf kann identifiziert und so der Weg zu einer gesünderen und stressfreieren Lebensgestaltung geebnet werden.

Format

2-tägiger Intensivkurs mit Übungs- und Reflexionsphasen.
Geleitet durch einen zertifizierten Trainer.

Zielgruppe

Alle Personen mit Stressbelastungen, die Methoden zur Aufrechterhaltung und Steigerung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens erlernen wollen.