



KASPER
ORGANISATIONSOPTIMIERUNG

Bettina Kasper

Dipl. Sozialwirtin, Dipl. Pflegepädagogin,
Systemischer Coach und Mediatorin

Ginsterweg 1
30880 Laatzen

tel.: +49 511 8238514

mobil: +49 16099791512

fax: +49 511 89714107

mail: info@bettina-kasper.de

web: www.bettina-kasper.de

Seminar

Resilienz – was Menschen stark macht

Resilienz oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit von Menschen mit Krisen, Misserfolgen oder auch traumatischen Erfahrungen umzugehen. Resilienz wird auch gerne als Immunsystem unserer Seele bezeichnet. Resiliente Menschen haben für sich gelernt, trotz ungünstiger Umstände erfolgreich und zukunftsorientiert ihre Handlungsfähigkeit zu erhalten und umzusetzen.

Nicht Situationen, Personen oder Ereignisse sind für Veränderungen durch Neu- oder Umlernen verantwortlich, sondern Emotionen. Dabei spielt es keine Rolle, ob diese Emotionen belastend, unwillkommen sind oder positiv sind.

- Was macht einen resilienten Menschen aus?
- Welche Möglichkeiten habe ich meine psychische Widerstandsfähigkeit aufzubauen?

Inhalte

- Definition Resilienz
- Kennzeichen der Resilienz
- Erkennen einer Krise und Tipps diese besser meistern zu können
- Resilienzfaktoren
- Salutogenese und Resilienz
- „Ich kann das“ – Möglichkeiten der Selbstmotivation



Dies Angebot richtet
sich an
Pflegerische
Betreuerinnen