



Die eigene Resilienz stärken

Welche Faktoren führen dazu, dass einige Menschen Krisensituationen gut überstehen und andere nicht und welche Eigenschaften bringen Personen mit, die als resilient bezeichnet werden können?

Seelische Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit ist uns mehr oder weniger durch unsere früheste Kindheit gegeben. Wir können aber auch noch heute auf sie Einfluss nehmen und sie verändern. Einen ersten Einblick, wie das möglich ist, soll diese Fortbildung vermitteln:

- Was ist Resilienz?
- Einführung in die sieben Resilienzfaktoren:
Akzeptanz, Optimismus, Übernahme von Verantwortung, lösungsorientiertes Denken und Handeln, Zielorientierung und Zukunftsplanung, Rollenklarheit, Netzwerkorientierung
- Vorstellung eines bestehenden Fragebogens zur eigenen Resilienz

Ziel dieses Seminars ist es, sich mit dem Thema Resilienz zu beschäftigen und auf Ideen zu entwickeln, wie die eigene Resilienz gestärkt werden könnte.

Termin	Dienstag, 6. Oktober 2020, 9.00–13.00 Uhr
Zielgruppe	Mitarbeiter*innen aus allen Bereichen der tandem BTL gGmbH externe pädagogische Fachkräfte
Teilnehmer*innen	maximal 15
Teilnahmebeitrag	für Mitarbeiter*innen der VdK-Gruppe 55,- Euro externe pädagogische Fachkräfte 70,- Euro Im Preis enthalten: Arbeitsunterlagen, Teilnahmebescheinigung, Snacks und Kaffeepausen
Dozent*in	Nicola Schneider, Resilienztrainerin für Kinder und Erwachsene Fachkraft für Stress- und Burnout-Prävention,, Erzieherin, Facherzieherin für Integration, Naturerlebnispädagogin,
Veranstaltungsort	Geschäftsstelle der tandem BTL gGmbH Potsdamer Straße 182, 10783 Berlin 1. OG, Raum 1_21
Anmeldung & Fragen	bis zum 25. September 2020 an Andrea Wagner a.wagner@tandembtl.de Telefon: 030 443360-27 Anmeldeformular unter www.tandembtl.de/qualifizierung

