

Resilienz

Wie Sie gesund durch stressige Zeiten und Krisen kommen



Kurs-Beschreibung:

„Resilienz“ bezeichnet die „psychische Widerstandsfähigkeit“ und bezieht sich auf das Phänomen, dass manche Menschen trotz schwieriger und belastender Lebenssituationen (Arbeitssituationen) gesund bleiben oder sich vergleichsweise leicht von diesen erholen, während andere unter den gleichen oder ähnlichen Bedingungen besonders anfällig für Störungen, Erschöpfungssymptomen und Krankheiten sind (Rutter 1995).

Im Kurs werden die 7 LOOVANZ Resilienz-Faktoren entwickelt:

1. Lösungsorientiertes Denken
2. Optimismus und positive Psychologie im Job
3. Opferrolle verlassen (immer passiert mir das)
4. Verantwortung für meine Gefühle und Gedanken übernehmen
5. Akzeptanz für das, was ich nicht ändern kann
6. Netzwerkoptimierung und lernen Hilfe anzunehmen
7. Zukunftsorientierung (Was soll sich wie für mich ändern?)

Durch eine gezielte Förderung der Resilienz kann die Widerstandsfähigkeit in belastenden und risikobehafteten Lebenssituationen durch schützende Faktoren gestärkt werden (Zander 2009).

Teilnehmer:

Menschen, die belastbarer und psychisch widerstandsfähiger in komplizierten Lebenssituationen mit großen Herausforderungen werden wollen.
Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 15 Personen begrenzt.



Zeit:

2 Tage a ca. 8 Stunden mit Anreise und Einstimmung am Vortag

Ein ganz besonderer Seminar-Ort erwartet Sie

Sie wundern sich, warum wir dieses Seminar ausgerechnet im Nationalpark Hainich anbieten? Weil es bei unseren Resilienz-Seminaren genau darum geht: Raus aus der gewohnten Umgebung! Nur so haben Sie die Chance neue Perspektiven zu erhalten.

Das WaldResort am Nationalpark Hainich ist das erste Regenerationsresort nach dem Vorbild des japanischen Shinrin-Yoku – besser bekannt unter dem Begriff „Waldbaden“. Die einzigartige Natur des UNESCO-Weltnaturerbes bietet die nötige Ruhe, um abzuschalten und sich für neue Wege zu öffnen. Bei einem Waldbad nach der Hainich-Shinrin-Yoku Methode werden Sie selbst erleben, wie Sie mit Hilfe der Natur ihre innere Ruhe und Kraft wiederfinden können.

Mehr Informationen zum Seminar-Ort finden Sie auf www.waldresort-hainich.de

Investition:

Seminar-Gebühr: **440 Euro (brutto)**

Bezuschussung durch Krankenkassen möglich! Sprechen Sie uns an!

Für die zwei Übernachtungen inklusive Vollpension während des Seminarzeitraumes investieren Sie **395 Euro (brutto)**. Sie übernachten in 4-Sterne Ferienhäusern direkt am UNESCO-Weltnaturerbe Hainich und können die Einrichtungen und Erholungsmöglichkeiten des WaldResort vollumfänglich nutzen.

Mit diesem Kurs erreichen Sie

- Sie verbessern die Fähigkeit in schwierigen/stressigen Lebens- und/oder Arbeits-situationen (Corona, Lockdown, Krisen) ohne gesundheitliche Beeinträchtigung zu überstehen.
- Das LOOVANZ-Resilienz-Training verbessert die Faktoren Ihrer Widerstandskraft nachhaltig.

Kursleiterin:

Master of Science Psychologie Frau Anka Hansen

Zusatzqualifikation nach §20 SGB V für das Handlungsfeld Stressreduktion und Resilienz

Auf Grundlage der Qualifikationen der Kursleiterin kann dieser Kurs in Ihrem Unternehmen durch gesetzliche Krankenkassen bezuschusst oder erstattet werden.

Dieser 2-Tages-Kurs Resilienz ist in der Zentralen Prüfstelle Prävention gelistet unter der **Kurs-ID: 20200811-1222090**