

## GESUNDHEIT / PFLEGE

P18-K4

### Resilienz stärken

„Resilienz“ stammt aus dem Englischen (resilience) und kann mit Widerstandsfähigkeit (Elastizität oder Spannkraft) übersetzt werden. Der Begriff meint die seelische Widerstandskraft, um mit Belastungen und Herausforderungen wirkungsvoll umzugehen und aus schwierigen Situationen im Privat- und Berufsleben das Beste zu machen, sozusagen das „seelische Immunsystem“. Insbesondere durch den dramatischen Anstieg psychosozialer Erkrankungen und Erschöpfungszustände, im Zusammenhang mit der Arbeitswelt (Burnout), ist das Interesse an innerer Widerstandskraft stetig gestiegen. Resilienz kann, ähnlich dem Immunsystem, gleichermaßen auf individueller (persönliche Widerstandskraft) als auch auf organisationaler Ebene (die Widerstandskraft eines ganzen Unternehmens) gezielt gefördert und gestärkt werden. Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Verlassen der Opferrolle, Übernahme von Verantwortung, Netzwerkorientierung und Zukunftsplanung sind die Standbeine, auf denen der Mensch sicher durch schwierige Situationen wandern kann.

In der Fortbildung sollen diese Standbeine gestärkt werden. Anhand unterschiedlicher Übungen lernen Sie Ihre persönlichen Schutzfaktoren kennen und nutzen. Sie werden sich Ihrer eigenen Resilienz-Ressourcen bewusst und können neue Fähigkeiten einüben. Neben den Möglichkeiten zur persönlichen Belastungsfähigkeit und Stärke werden die Potentiale eines Teams und ganzer Organisationen reflektiert. Was können Unternehmen, Teams und Führungskräfte tun, um Resilienz bei Mitarbeiter/-innen zu stärken? Sie entwickeln Schritte zur organisationalen Resilienz. Ziel ist es, alltägliche und insbesondere berufliche Belastungen für Sie selbst und für Ihre Organisation besser zu bewältigen und dabei gesund zu bleiben.

**Zielgruppe:** Fach- und Führungskräfte mit Fach-/Hochschulabschluss im Pflege- und Gesundheitsbereich

**Arbeitsformen:** Wechsel von theoretischen Inputs und praktischen Erprobungen, erfahrungs- und handlungsorientiertes Arbeiten, Übungsphasen in Kleingruppen, Diskussionen im Plenum, Selbstreflexion und Transfer in die Praxis

#### Inhalte:

- ▶ Persönliche und organisationale Resilienz
- ▶ Schlüsselfaktoren der Resilienz
- ▶ Persönliche Schutzfaktoren stärken und trainieren
- ▶ Bewusstmachung eigener Resilienzfähigkeiten und Stärken
- ▶ Ressourcenorientierung einüben („Ressourcenpriming“)
- ▶ Lösungsorientierung stärken
- ▶ Netzwerkorientierung und Zukunftsplanung fokussieren
- ▶ Schritte zur Resilienzfähigkeit von Unternehmen, Teams und Führungskräften

**Referentin:** Prof. in Brigitte Anderl-Doliwa, Stiftungsprofessorin, Fachbereich Gesundheit und Pflege, BscN, M.A., KH Mainz

**Termin:** 10.12.-11.12.2018

**Tagungsort:** Tagungszentrum Erbacher Hof Grebenstr. 24-26, 55116 Mainz

**Seminargebühr:** 195,00 €

#### Kosten

**Tagungshaus:** Obligatorische Tagungspauschale (Getränke, Gebäck) 10,00 €/Tag  
Übernachtung: 49,00 €  
Frühstück: 8,50 €  
Mittagessen: 10,00 €  
Abendessen: 9,00 €

**Anmeldeschluss:** 12.10.2018