

Titel der Veranstaltung	„Die innere Widerstandskraft stärken - Stressbewältigung und Resilienz-Training für Klinikpersonal“ (Workshop)
Beschreibung	Mitarbeiter im Gesundheitswesen sollten auch in belastenden, konfliktiven Situationen handlungsfähig und innerlich stabil bleiben. Dazu brauchen sie psychische Widerstandskraft, die auch als „Resilienz“ bezeichnet wird. Eine innere „resiliente“ Haltung ist erlernbar. In diesem Workshop mit praktischem Training erfahren und üben die Teilnehmer, wie sie ihre eigene Widerstandskraft stärken können, um sicher und gesund im Arbeitsalltag zu handeln.
Inhaltliche Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Die acht Säulen der Widerstandskraft • Meine eigene Resilienz kennenlernen • Positives und lösungsorientiertes Denken • Umgang mit belastenden Situationen • Rollenerwartungen und Rollenkonflikte
Methoden	Trainerinput, Einzel- und Gruppenarbeiten, Reflexion und Feed-back, Erfahrungsaustausch, gemeinsame Erarbeitung von Lösungsansätzen für die Praxis
Ihr Nutzen	Dieser Workshop zeigt den Teilnehmern einige Techniken auf, mit der jeder Mensch seine eigene Widerstandskraft steigern kann. Aus den verschiedenen Methoden entwickeln die Teilnehmer ihren individuellen „Resilienz-Baukasten“, mit dem sie belastende Situationen besser meistern können.
Zielgruppe	Mitarbeiter aus Kliniken oder anderen Einrichtungen im Gesundheitswesen, die belastenden Situationen ausgesetzt sind.
Formate	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Workshop in Präsenz eintägig ➤ Webinar eintägig ➤ Webinar in zwei Modulen
Sonstiges	Die Inhalte des Online-Resilienz-Trainings beruhen auf dem LOOVANZ®-Programm, das als Präventionskurs nach § 20 SGB anerkannt ist. Bitte beachten Sie auch das Resilienztraining Online auf dem ALVS-Trainerkanal. Nähere Informationen bitte anfordern bei info@alvs.de