

## Jahresfortbildung „Resilienz für Zielgruppen“

Eine Fortbildung für Sozialarbeiterinnen & Sozialarbeiter, Sozialpädagoginnen & Sozialpädagogen und alle Coaches, Beraterinnen und Berater, die Menschen in schwierigen Lebenslagen, Krisen und Veränderungsprozessen begleiten.



### Begriff und Modell der Resilienz

„The greatest glory in living lies not in never falling, but in rising every time we fall.“ So lehrte uns schon Nelson Mandela.

Aber auch andere Persönlichkeiten wie die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner, der deutsche Psychologieprofessor Friedrich Lösel oder der österreichische Neurologe und Psychiater Viktor Frankl, der mehrere Konzentrationslager überlebte, widmeten ihr Leben der Resilienz.

Die Essenz ihrer und weiterer Forschungen ergab, dass Menschen innere Stärke und positiv ausgerichtetes mentales Vermögen lernen und trainieren können. Damit ergeben sich enorme Möglichkeiten der Selbststärkung durch eigene Ressourcen.

Der Begriff der Resilienz machte seinen Weg aus der Werkstoffphysik in die Psychologie. Es bedeutet eine hohe seelische Widerstandskraft in sehr belastenden, risikobehafteten oder traumatischen Situationen. Krisen werden in diesem Kontext als Chance verstanden, die es zu meistern gilt um bestärkt aus ihnen hervorzugehen. Man könnte diese innere Kraft auch als das „Immunsystem der Seele“ bezeichnen (Wunsch, 2013). In diesem Immunsystem wird davon ausgegangen, dass

jedem Individuum eine eigene Resilienz zuteil ist. Je nach Konstitution ist die Ausprägung jedoch unterschiedlich.

### Das Modell besteht aus 7 Säulen:

1. Optimismus
2. Akzeptanz
3. Lösungsorientierung
4. Rollen/Opferrolle verlassen
5. Selbstregulierung
6. Beziehungen gestalten/  
Netzwerkorientierung
7. Zukunft gestalten

### Ziel und Nutzen

Persönliche Standortbestimmung in Sachen Resilienz, so dass individuelle Bewältigungsstrategien für aktuelle oder zukünftige Belastungssituationen und (neue) Perspektiven entwickelt werden können.

Schwierige Lebenswege ebnen.

Stärkung von Selbstbewusstsein, Selbstermutigung und Selbstermächtigung.

Leichtere Focussierung von Zielen und damit die Schaffung von mehr Erfolgserlebnissen und Erhöhung der Zielerreichung.

Rückschläge besser verkraften und mehr Motivation zum Weitermachen finden.

Mehr Lebensfreude oder innerer Frieden, durch Annehmen der eigenen aktuellen Lebenssituation und das Erkennen von Perspektiven.

Förderung von Initiative und eigener Aktivität.

Langfristige Strategien zur Lebensbewältigung.





### Was Sie in dieser Fortbildung lernen

- ✓ Das Modell der Resilienz mit seinen 7 Säulen und seine tiefe Bedeutung
- ✓ Die Verknüpfung des Resilienzmodells mit Ihrem speziellen Zielgruppenbereich
- ✓ Resiliente Fragetechniken
- ✓ Ressourcenweckende Sprache und Haltung
- ✓ Techniken und Übungen aus dem Mentaltraining zur Stressreduzierung
- ✓ Achtsamkeitsübungen
- ✓ Umgang mit Resignation

### Was Sie bekommen

- 7 Lern-Module à 1 Tag inkl. Skript
- Zentrale Räumlichkeiten in Bocholt
- Tiefgreifende und nachhaltige eigene Entwicklungsmöglichkeiten
- Eine Fortbildungsreferentin mit hoher Fachkompetenz und ständiger eigener Supervision/Selbstreflexion
- Menschlichkeit und Wertschätzung

### Termine Fortbildung 2019

je Fortbildungstag 9.00-17.00Uhr

#### Modul 1 - 1 Tag

Einführung in das Modell der Resilienz, Chancen, Grenzen & Einsatzmöglichkeiten sowie Optimismus

#### Modul 2 - 1 Tag

Akzeptanz

#### Modul 3 - 1 Tag

Lösungsorientierung

#### Modul 4 - 1 Tag

Selbstregulierung

#### Modul 5 - 1 Tag

Opferrolle aufgeben

#### Modul 6 - 1 Tag

Beziehungen gestalten

#### Modul 7 - 1 Tag

Zukunft gestalten

### Voraussetzungen zur Teilnahme

Die Fortbildung ist praxis- und selbsterfahrungsorientiert. Das Lernen wird sichergestellt durch die individuellen eigenen Beispiele der Teilnehmenden/ Teams und ihrer Zielgruppe. Der Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung ist demnach eine Voraussetzung für die Teilnahme.

**Kosten** auf Anfrage

**Seminarort** pezett.com, Urbanstraße 9, 46399 Bocholt



**Für weitere Informationen, Fragen oder Anmeldungen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.**

per Mail:  
[info@pezett.com](mailto:info@pezett.com)

oder unter:  
02871-9557777

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Pia Zimmermeyer