

Resilienz-Trainingsprogramm für Erwachsene

Dieser Präventionskurs trägt zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit von erwachsenen Frauen und Männern bei, insbesondere durch die Entwicklung und Stärkung der individuellen mentalen und seelischen Widerstandsfähigkeit. Hier werden die Teilnehmenden sensibel, individuell und zielgerichtet begleitet, ihre Ressourcen für eine gesunde Lebensführung im Sinne der Resilienz zu fördern.

Wissenschaftl. Basis dieses Präventionskurses

Wissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe, dass die Ausprägung psychosozialer Schutzfaktoren wie Optimismus, Selbstwirksamkeitserwartung, angemessenes Copingverhalten und soziale Unterstützung für die erfolgreiche Umsetzung und Beibehaltung von Einstellungs- und Verhaltensänderungen eine wichtige Funktion haben, wie

- protektive Schutzfaktoren aufbauen
- Stressbelastungen reduzieren
- gesundheitsförderliches Verhalten aufbauen

Die Aktivierung von Resilienzfaktoren kann dementsprechend die Wirkung von gesundheitsfördernden und präventiven Maßnahmen und auch die Fähigkeit von Menschen, sich für ein gesundheitsförderliches Lebensumfeld einzusetzen, verbessern. Auf dieser Basis wurde LOOVANZ zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach §20 SGB V. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach einer Bezuschussung!

Ziel und Inhalte

Das Präventionsprogramm zielt auf die Förderung von personalen und sozialen Gesundheitsressourcen, die nachweislich zur Aufrechterhaltung und Steigerung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens beitragen, ab. Diese sind im Sinne der Resilienz:

- Die Förderung der Bewältigung des Alltags auf der Basis einer selbstwertdienlichen Grundhaltung
- Der Aufbau und Pflege eines helfenden sozialen Netzes
- Die Förderung von helfenden sozialen Beziehungen
- Die Stärkung von gesundheitsförderlichen Einstellungen
- Die Stärkung einer positiven, optimistischen Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Die Stärkung lösungsorientierten Verhaltens
- Beschäftigung und Reflexion mit den individuellen Werten & Zielen zum Aufbau eines zukunftsorientierten Lebenskonzeptes

Methoden

Selbsteinschätzung mit Fragebogen, Vortrag, lesen, Arbeitsblätter, Gruppenarbeit, Gruppendiskussion, Brückenaufgaben, Handout

Kosten

auf Anfrage

Durchführungsort

Pia Zimmermeyer, pezett.com, Urbanstraße 9, 46399 Bocholt

Zeiten

montags, jeweils 19-20Uhr

Ihre Trainerin



Pia Zimmermeyer

