

# **GESTÄRKTE PSYCHISCHE WIDERSTANDSKRAFT**

## **IM BERUFLICHEN ALLTAG DER PFLEGEBERUFE DURCH MEHR RESILIENZ**

**Seminar in 2 Tagen**, jeweils von 9:00 bis 17:00 am 26. und 27. November 2019

*Wir wissen, wie wichtig die psychische Kraft (= Resilienz) für unser Leben ist und gerade in Krisen, wie zum Beispiel bei drohendem Burnout oder in belastenden Situationen am Arbeitsplatz brauchen wir viele eigene Ressourcen, um gestärkt und voller Sicherheit den beruflichen Anforderungen gerecht zu werden. Krisen sind aber wichtig, denn durch sie entwickeln wir neue Stärken. Wenn wir unseren Fokus auf die Lösungsorientierung ausrichten und auf die positiven Aspekte schauen, werden wir mit den Widrigkeiten unseres Alltags besser fertig.*

**Wir alle erleben meist mehr positive Gefühle, als negative.** Letztere werden jedoch stärker wahrgenommen, daher brauchen wir für eine positive und kraftvolle Gefühlsbalance eine Verstärkung der bewusst wahrgenommenen positiven Gefühle.

Negative Gefühle und Dauerstress führen zu Anspannung im Körper. Bleibt der Körper in Dauerspannung, treten Schmerzen in Kopf, Nacken oder Rücken mit der Zeit chronisch auf und kann bis zum körperlichen Zusammenbruch und Burnout führen.

**Deshalb ist die Entspannung und ein neues, gesundes Leistungsmanagement unerlässlich für einen kraftvollen, motivierten Tagesablauf.**

### **Ziele:**

Es **stärkt den Menschen, eigenverantwortlich und selbstwirksam** zu sein.

Der richtige **Weg zu einem gesunden, glücklicheren Leben** ist, sich weder selbst zu überschätzen, noch sein Licht unter den Scheffel zu stellen. Es geht darum, **ein gesundes Selbstvertrauen** zu entwickeln, sodass Sie überzeugt sind, **eine gewünschte Handlung erfolgreich ausführen** zu können. Ihre **psychische Widerstandskraft** ist also erlernbar und ein wichtiger Bestandteil Ihres Lebens mit seinem gesamten Handlungsspielraum.

### **Inhalte:**

Es werden dabei die 7 Schlüssel zur Resilienz (nach Dr. Heller) gelehrt, trainiert und verinnerlicht.

**Akzeptanz:** Annehmen, was geschieht. Es ist ein Teil meines Lebens.

**Optimismus:** Ich vertraue darauf, dass es besser wird.

**Selbstwirksamkeit:** Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann.

**Verantwortung:** Ich weiß, welche Verantwortung ich habe und welche andere haben.

**Netzwerkorientierung:** Ich traue mich, um Hilfe zu bitten und sie anzunehmen.

**Lösungsorientierung:** Ich gehe die Dinge an, werde aktiv.

**Zukunftsorientierung:** Ich plane meine Zukunft, ich Sorge verantwortungsbewusst für mich.

**Mit Aspekten und praktischen Übungen der SE Trauma Arbeit nach Peter Levine (Somatic Experiencing®), die ressourcenbildend nach traumatischen Erlebnissen wie Burnout, Mobbing oder Ausgrenztsein wirkt, ist das Seminar ein wirksames Programm zur Wiedereingliederung ins Berufsleben nach Burnout und generell wirksam für einen gesunden, gestärkten Alltag.**