

# **GESTÄRKTE PSYCHISCHE WIDERSTANDSKRAFT IM BERUFLICHEN ALLTAG DER PFLEGEBERUFE DURCH MEHR RESILIENZ**

## **AUFBAU Teil**

*AUFBAUEND auf die erlernten Werkzeuge aus dem BASIS Seminar vertiefen wir die Möglichkeiten zur eigenen Resilienzfähigkeit und der des anderen. Die uns anvertrauten Menschen im beruflichen Alltag erweisen sich oft gestresst und mit hochaktiviertem Nervensystem. Je resilienter eine Pflegeperson, eine Betreuerin, eine Pädagogin auf den Menschen einwirken kann, desto deeskalierender und beruhigender wirkt ihr Verhalten auf ihr Gegenüber.*

***Im Bedarfsfall ist die eigene Ausrichtung in meiner inneren Haltung meine größte Ressource!  
Sie bestimmt mein Empfinden von gestärkter Handlungsfähigkeit oder Hilflosigkeit.***

### ***Inhalte des Aufbau Seminars:***

- ***Resilienz Steigerung im eigenen Nervensystem***
  - ***Erfahrungsaustausch und Selbsterfahrung***
- ***Resilienz im Umgang mit Patienten, Klienten und Heimbewohnern***
  - ***Sofortmaßnahmen zur Regulierung meines Gegenübers***
  - ***Festigung des Gelernten und Stabilisierung der Resilienz***

***Resilienz wirkt übertragbar und stärkt nicht nur das eigene Nervensystem und den eigenen Körper!  
Von Resilienz getragener Einsatz und Handlungen wirken sich stabilisierend im gesamten Umfeld aus.***

*Mit Aspekten und praktischen Übungen der SE Trauma Therapie Somatic Experiencing© nach Dr. Peter Levine, 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.***

#### **Seminarleitung:**

**SKIT**

Sabine Connor Hellermund, SEP  
Somatic Experiencing Practitioner nach Dr. Peter Levine  
Traumatherapeutisches Coaching / Seminare