

## „Resilienz“

Das Geheimnis innerer Stärke

Die Fähigkeit zu Belastbarkeit und innerer Stärke wird in der Psychologie als Resilienz beschrieben. In diesem Seminar/Coaching steht die gezielte Entwicklung Ihrer persönlichen Resilienz im Mittelpunkt. Sie stärken Ihre Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und können innehalten. Sie betrachten Ihr Leben im Netzwerk, überprüfen und ändern eingefahrene Verhaltensmuster. Sie kennen Ihren persönlichen Energiehaushalt und können diesen pflegen. Sie haben Ihren „Lebensrucksack“ entlastet und Ihre inneren Antreiber ausbalanciert. Sie können Grenzen setzen, wahren und öffnen. Sie können Konflikte aktiv angehen und sich konsequent auf Handlungsspielräume ausrichten. Sie werden sehen, Resilienz kann man lernen.

### Zielgruppe:

Pflegende die den achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen steigern möchten und Ihre Stärken entdecken und erweitern mögen.

### Inhalte:

- Auslöser und Ressourcen
- 7 Säulen der Resilienz
- Resilienzfaktoren
- Schlüsselfaktoren der Resilienz
- Gesunde Führung
- Eigene Widerstandsfähigkeit erhöhen

Resilienz kann einen wichtigen Beitrag zur Fähigkeit eines Einzelnen leisten, sich zu erholen oder auf Herausforderungen und Veränderung zu reagieren.

Diese Fortbildung bietet die Möglichkeit der Anrechnung von 8 Unterrichtseinheiten zur Zertifizierung für Praxisanleitende. (gemäß § 4Abs. 3 PflAPrV).

## A n m e l d u n g:

(Diesen Abschnitt bitte **lesbar** ausfüllen u. zusenden.)

Thema: „Resilienz“

Termin: 14.06.2022

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort: \_\_\_\_\_

E-Mail privat: \_\_\_\_\_

Tel. dienstl.: \_\_\_\_\_

Tel. privat: \_\_\_\_\_

Zahlung privat

Rechnung an den Arbeitgeber

Datenschutzerklärung zur Kenntnis genommen  
([www.kath-bildungszentrum.de](http://www.kath-bildungszentrum.de))

Hiermit melde ich mich verbindlich für die obige Veranstaltung an.

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift)

\_\_\_\_\_  
(Stempel/ Unterschrift der vorgesetzten Dienststelle)

Rechnungsanschrift:

 **Kath. Bildungszentrum**  
für Gesundheits- und Pflegeberufe gGmbH

Turmstr. 2

58099 Hagen

- Wir erheben bei Rücktritt vor Kursbeginn ab der 6. Woche eine Bearbeitungsgebühr von 25,-- Euro.
- Bei Absage, die später als 4 Wochen vor Kursbeginn erfolgt, wird eine Ausfallgebühr von 40% der Kosten erhoben.
- Bei Abmeldung vor Kursbeginn weniger als 14 Tage wird 80 % der Kursgebühr erhoben.
- Volle Kursgebühr bei Abmeldung mit dem ersten Veranstaltungstag.
- Die Abmeldung muss schriftlich erfolgen.

*Auf Wunsch unterbreiten wir Ihnen gerne Angebote zu Inhouse-Seminaren.*



**Ort:**

*Katholisches Bildungszentrum  
für Gesundheits- und Pflegeberufe  
Turmstr. 2  
58099 Hagen*

**Referentin:**

*Christiane Möller  
(Dipl. Psychologin)*

**Anmeldung:**

*Bitte schriftlich — Teilnehmerzahl ist begrenzt!*



**Kath. Bildungszentrum**  
für Gesundheits- und Pflegeberufe gGmbH

## Fortbildung

### *„Resilienz“*

Das Geheimnis innerer Stärke

**Termin:**

14.06.2022

**Uhrzeit:**

8.30 – 15.30 h

**Kursgebühren:**

Euro 120,-



Katholisches Bildungszentrum  
für Gesundheits- und Pflegeberufe gGmbH  
Turmstr. 2  
58099 Hagen

Tel.: 02331 - 34946 - 0  
Fax : 02331 - 34946 - 12