

Resilienz und Selbstfürsorge

Ressourcen aufbauen, aktivieren und gesund bleiben

Menschen zu begleiten bedeutet, sich immer wieder auf neue Anforderungen einzustellen. Dabei verdienen die eigenen Bedürfnisse ebenso Aufmerksamkeit wie die der anderen. Wer Belastungen frühzeitig erkennt, seine Kräfte bewusst einsetzt und Ressourcen stärkt, kann die eigene Gesundheit und Zufriedenheit im Beruf fördern. Resilienz und Selbstfürsorge helfen, auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Inhalte im Überblick

- Stress verstehen: Entstehung und Auswirkungen anhaltender Belastung auf Psyche und Körper
- Konsistenzmodell nach Grawe: psychische Grundbedürfnisse und innere Spannungen verstehen
- Salutogenese: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit stärken
- Eigene Ressourcen aufbauen und gezielt aktivieren
- Selbstfürsorge im Alltag: Grenzen wahrnehmen und Erholung ermöglichen

Umfang & Dauer: 8 Lektionen à 45 Minuten
8.30 – 12.00 und 13.00 – 16.30 (mit je 30 Minuten Pause)

Gruppengrösse: 6 – max. 12 Teilnehmende

Handouts:

Die Teilnehmenden erhalten ein Handout und eine Teilnahmebestätigung (Zertifikat).

Kosten 1-Tageskurs ab CHF 1'950.00