



## Resilienz trainieren – mehr Stärke für Krisenzeiten und alltägliche Herausforderungen

Was brauchen Menschen, die Verantwortung für andere tragen, für ihr eigenes seelisches Gleichgewicht? Wie kommt es, dass manche Menschen mit schwierigen Situationen besser umgehen können als andere? Was hilft uns, um auch im stressigen Arbeitsalltag in Balance zu bleiben? Vor allem in herausfordernden Zeiten ist es wichtig zu wissen, welche Ressourcen wir haben und welche Strategien helfen, um auch bei hohen Anforderungen und belastenden Arbeitsbedingungen kraftvoll und gelassen zu bleiben. Diese innere Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt, lässt sich gezielt stärken und aktiv trainieren. In diesem Seminar lernen Sie das Resilienzkonzept und bewährte Werkzeuge des Stressmanagements kennen. Sie erleben und nutzen einfache und effektive Methoden für mehr Gelassenheit, Belastbarkeit und Handlungssicherheit im Alltag.

### Ziele

- Erkenntnisse der Resilienzforschung zur Selbststärkung nutzen können
- Die Faktoren Akzeptanz und Optimismus bewusst einsetzen können
- Kraftquellen / Ressourcen für den (Arbeits-)Alltag erweitern und nutzen können
- (seelische) Gesundheitsförderung - innere Gelassenheit und Wohlbefinden stärken

### Inhalte

- Was ist Resilienz?
- Das Resilienzkonzept – 7 Säulen der Resilienz (innere Widerstandskraft)
- Selbst-Check Resilienz
- Erkenntnisse der Resilienzforschung zur Selbststärkung nutzen
- Stärkung der Säulen Akzeptanz und Optimismus
- Stärkung der persönlichen Stresskompetenz
- Übertragung in den (Arbeits-)alltag

### Zielgruppe

Interessierte aller Berufsgruppen

### Methoden

Theoretischer Input, Übungen zur Selbstreflexion, Kleingruppenarbeit

### Format

Präsenzveranstaltung

### Seminar-Kennung

132/22-27.09.

### Termin und Uhrzeit

Dienstag, 27.9.2022,  
8:30 Uhr bis 16:00 Uhr

### Ort

Rheinland Klinikum Grevenbroich, Von-Werth-Straße 5, 41515 Grevenbroich, Fachärzteezentrum, Raum 3

### Referentin

Anita Hampel, [a.ha Coaching](#)  
Dipl. Sozialarbeiterin, Trainerin für Stressmanagement und zertifizierter Coach (DVCT)

### Kosten

*Mitarbeitende des Rheinlandklinikums Neuss:*  
180 €

*Mitarbeitende von Kooperationspartnern:*  
210 €

*Sonstige Teilnehmende:*  
235 €