

Resilienz – Practitioner

Alles auf einen Blick:

| | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| Kosten | 279,00 € |
| Zielgruppe | Physiotherapeuten, Interessierte |
| Kursziel / Abschluss | Teilnahmebescheinigung |



Resilienz (lat. resilire; abprallen, zurückspringen) ist der Prozess, in dem Personen auf Herausforderungen und Veränderungen mit einer Anpassung ihres Verhaltens reagieren, um ohne anhaltende Beeinträchtigung diese Krisen durchzustehen. Dieser Prozess umfasst sowohl verschiedene Einflussfaktoren, die Resilienz erfordern, als auch bestimmte Faktoren, die Resilienz begünstigen.

Der Schwerpunkt in dieser einführenden Maßnahme liegt neben der Vermittlung von theoretischen Informationen, Dir die Möglichkeit zu geben, Dich selbst zu reflektieren und im Bereich Resilienz persönlich weiterzuentwickeln. Du erlernst erste Schritte, wie resiliente Personen über ihr eigenes Schicksal bestimmen, sich bietende Möglichkeiten ergreifen, anstatt auf glückliche Zufälle zu warten und zu hoffen.

Inhalte

Einführung in die Thematik "Resilienz"

- Herkunft und Geschichte
- Definition und Wesensbestimmung

Stress, Überlastung, Burnout, etc.

- Medizinische, psychologische und physiologische Ansätze
- Stressvermeidung, -reduzierung und -bewältigung

Faktoren, die Resilienz begünstigen

- Personale Faktoren
- Umwelteinflüsse
- Prozessfaktoren

Grundlagen der Resilienzforschung

Die sieben Säulen der Resilienz

- Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, mentale Stärke
- Kontaktfreude, Beziehungsfähigkeit, Gefühlsstabilität, Belastungsresistenz
- Optimismus
- Gefühlsregulation, Handlungskontrolle
- Realismus
- Analysestärke

Reflexion der persönlichen Situation

Bestimmung der eigenen Resilienz

Standort

Online

Termin(e)

Kursbeginn: Oktober 2024

18.10.2024–20.10.2024

Stundenanzahl: 22 UE

Kurszeiten

Freitag 16:00–20:00 Uhr

Samstag 10:00–16:00 Uhr

Sonntag 10:00–16:00 Uhr

Kursbeginn: März 2025

21.03.2025–23.03.2025

Stundenanzahl: 22 UE

Kurszeiten

Freitag 10:00–20:00 Uhr

Samstag 10:00–16:00 Uhr

Sonntag 10:00–16:00 Uhr

Kursbeginn: Oktober 2025

17.10.2025–19.10.2025

Stundenanzahl: 22 UE

Kurszeiten

Freitag 16:00–20:00 Uhr

Samstag 10:00–16:00 Uhr

Sonntag 10:00–16:00 Uhr

Weitere Informationen

Kooperationspartner

ASGE - ASGE - Akademie für Sport, Gesundheit und Ernährung

Veranstaltungsort

Dieser Kurs findet überwiegend oder komplett digital statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn weitere Infos, wie Sie teilnehmen können.

Döpfer ID

DA-ONL-1134

Ihre Ansprechpartner

Persönliche Resilienzfaktoren/-ressourcen ausfindig machen und nutzen

Entwicklung der eigenen Resilienz-Ressourcen

Teilnahmevoraussetzungen

Mindestalter 18 Jahre

Hinweise

[Psychologie - Grundlagen](#) wird als Einstieg in das psychologische Fachgebiet empfohlen

Stephanie Sperr

Tel: 0941 6989862-22

Fax: 0941 6989862-9

E-Mail: s.sperr@doepfer-akademie.de

Cosima Rewitzer

Tel: 0941 6989862-25

Fax: 0941 6989862-9

E-Mail: c.rewitzer@doepfer-akademie.de