

Resilienztraining

Seminarleiter/in – Sommerakademie

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Nie war es wichtiger für Menschen, sich auf die eigene Widerstandskraft, Gesundheit und mentale Stärke zu besinnen, als in den aktuellen Zeiten.

Stärken Sie Ihre Widerstandskraft und entwickeln Sie Ihre innere Stärke und Belastbarkeit! Machen

Sie sie zu Ihrer Kernkompetenz und der Ihrer Klienten.

In dieser Fachfortbildung lernen Sie, sowohl Ihre gesundheitlichen Risiken und die Ihrer Klienten zu identifizieren und so die Förderung der individuellen Resilienz durch ressourcenorientierte Methoden zu entwickeln. Sie erfahren, wie die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) von Erwachsenen gestärkt werden kann. Tiefgreifende Erkenntnisse aus Psychologie und Gesundheitsforschung legen nahe, dass die Ausprägung bestimmter psychologischer und psychosozialer Schutzfaktoren für die Gesundheit und die Persönlichkeitsentwicklung eine wichtige Rolle spielen. Die Aktivierung von Resilienzfaktoren kann die Wirkung von gesundheitsfördernden und präventiven Maßnahmen verbessern: Einführung in das Resilienzkonzept; Resilienzfaktoren; Lösungsorientierung; Optimismus stärken bzw. entwickeln; Opferrolle verlassen / Rollenverhalten; Verantwortungsübernahme; Akzeptanz; Netzwerkorientierung; Zukunftsplanung; Zielorientierung

Vorstellung und Durchführung praktischer Übungen und Trainingsaufgaben zu den einzelnen Resilienzfaktoren, Selbsterfahrung und Diskussionen

Seminarziele:

- Grundsätzliches Verständnis von Resilienz entwickeln
- Kennenlernen von Schutz- und Resilienzfaktoren
- Erkennen und Entwickeln von Ressourcen
- Gelassener Umgang mit Stress, Krisen und Belastungen
- Entwickeln eines positiven, entwicklungsorientierten Mindset
- Einblick in und Anwendung von Methoden und Mechanismen, um Klienten in die Resilienz zu begleiten

Zielgruppen:

Psych. Berater/innen, Heilpraktiker/innen für Psychotherapie, Coaches, Gesundheitsberater/innen, Angehörige aus sozialen Berufen.

Die Fortbildung gibt Ihnen die Grundlagen an die Hand, eigene Seminare zum Thema zu leiten.

Dozent/in Psych. Beraterin Marie-Luise Richter: Jg. 1955. Sie ist Psychologische Beraterin VFP, Zertifizierte Resilienz- und Mentaltrainerin sowie Dipl. Systemischer Business Master Coach. Nach langjähriger Tätigkeit in der freien Wirtschaft, t u. a. als Beraterin für Top Manager, begleitet sie seit 2014 als selbständiger systemisch ausgebildeter Business Coach/Trainerin Fach- und Führungskräfte, Unternehmer sowie Individualkunden im Rahmen ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu den Themen Motivation/Führung/Leadership/ Kommunikation und Veränderung und absolvierte zahlreiche zertifizierte Coach- und Trainerausbildungen. Als Psychologische Beraterin liegt ihr Augenmerk insbesondere auf gesundheitspsychologischen Themen. Ihre zukünftigen Themenschwerpunkte als Dozentin umfassen insbesondere Resilienz-, Motivations- und Kommunikationstrainings sowie Beratungspsychologie.

Termine:

Fr. 11.07.2025

Sa. 12.07.2025

Fr. 25.07.2025

Sa. 26.07.2025

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

580,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Girardetstr. 4
45131 Essen
Tel. 0201 - 877 55 51**

Seminarnummer:

SSA43110725

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

