

## Personelle Resilienz

### Persönliche Ressourcen erkennen und stärken

Die sogenannte innere Widerstandsfähigkeit oder seelische Immunität ist in Pflegeberufen heute sehr wichtig. Denn Pflegenden müssen sich mehr denn je an neue Situationen anpassen und den hohen Anforderungen im Pflegealltag standhalten.

Gelassener auf Druck reagieren, bei Problemen widerstandsfähig und gleichzeitig flexibel bleiben, eigene Ressourcen kennen, Grenzen ziehen, schwierige Arbeitssituationen gut bewältigen und gestärkt daraus hervorgehen. Das gelingt wesentlich besser, wenn die Resilienz trainiert wird.

In diesem Seminar vermitteln wir zunächst theoretische Grundlagen der inneren Widerstandsfähigkeit, bevor mittels Strategien und Methoden der Transfer in die Praxis trainiert wird.

### Inhalte

- Die sieben Faktoren der Resilienz: Was widerstandsfähige Menschen ausmacht
- Anleitung zur Selbstreflexion der eigenen (Lebens-)Einstellung und Strategien im Umgang mit Herausforderungen
- Gruppenübungen zur Steigerung der eigenen Resilienz

### Nutzen

- Innere Widerstandsfähigkeit gezielt erhöhen
- Verbesserung der Selbststeuerungsfähigkeit im beruflichen Alltag
- Selbstwahrnehmung positiver gestalten können

### Zielgruppe

Alle Mitarbeiter in der Pflege (mit und ohne Führungsverantwortung), die ihre Resilienz steigern möchten

### Investition

Standard: 168,00 € je Teilnehmer  
Frühbucher: 158,00 € je Teilnehmer  
(bis drei Monate vor Veranstaltung)

- 10 % Rabatt für jeden weiteren Teilnehmer aus dem Unternehmen
- Inkl. Unterlagen, Verpflegung
- Zzgl. 19 % USt.

### Termine:

30. Mai 2018 | 1. November 2018

### Uhrzeit:

jeweils von 8.30 bis 15.30 Uhr

### Ort:

PTnC-Bildungszentrum, Hannover

### Trainerin:

Tatjana Paus

