

Förderung der Resilienz Psychische Widerstandskraft durch Ressourcen-Stärkung Fachseminar

B28



Das Resilienzkonzept mit seiner Fokussierung auf Ressourcen und Lösungen ist zurzeit in aller Munde und widerspiegelt sich in zahlreichen Bereichen unserer Gesellschaft – von der schweizerischen Katastrophenhilfe über Betriebe bis zur Schulsozialarbeit. Die Google-Einträge zur Resilienz haben sich innerhalb von acht Jahren mehr als verzwanzigfacht.

Krisen stellen Herausforderungen dar – für uns alle. Es gibt jedoch erstaunlich viele Menschen, die aus schwierigen Situationen lernen und gestärkt daraus hervorgehen – im Gegensatz zu anderen, die daran zerbrechen. Weshalb? Darüber gibt eine grosse Zahl an Studien Auskunft. Bestimmte Faktoren sind ausschlaggebend dafür, wie resilient ein Mensch ist. Resilienz steht für die Mentalität von sogenannten «Stehauf-Menschen».

Um Menschen darin zu unterstützen, die Zügel für ihr Leben in die Hand zu nehmen, müssen wir die Faktoren fördern, die sie befähigen, mit schwierigen Situationen konstruktiv umzugehen.

Erfahren Sie mehr über dieses lösungsorientierte Konzept. Lernen Sie erste, geeignete Techniken und Tools kennen, um Menschen zu mehr Widerstandskraft und Motivation für Veränderungen zu verhelfen.

Sie erhalten Anregung und Unterstützung für die Umsetzung in die Praxis – sei es für die Arbeit mit Coachees, mit Klientinnen und Klienten oder auch für sich selbst.

| | |
|---------------------|---|
| Ziele | <ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse über das Konzept der Resilienz und die Resilienz-Faktoren • Mittel und Methoden-Know-how zur Resilienz-Standortbestimmung sowie zur Förderung der einzelnen Faktoren in der Praxis • Erweiterte Beratungskompetenz für Ressourcenaktivierung und Stärkung der Selbstwirksamkeit |
| Inhalt | <ul style="list-style-type: none"> • Das Resilienzkonzept und verwandte Konzepte • Resultate der Resilienz-Forschung • Resilienz-Fragebogen zur Standortbestimmung • Resilienzfokussierte Fragetechnik • Der Mensch als Gestalter seiner Entwicklung • Fokussieren auf Selbstwirksamkeit, Perspektiven und Lösungen • Arbeiten an konkreten Situationen und Transfer in die Praxis |
| Zielpublikum | Fachpersonen aus den Bereichen Beratung, Bildung und Betreuung |
| Leitung | Theresia Marty, Master in Coaching MAS FHNW / BSO Lehrerin für Gestaltung und Kunst ZHdK Dipl. Sozialarbeiterin, ZHAW Selbstständig tätig Dozentin/Ausbildnerin, Coach und Neurofeedback-Trainerin |
| Daten | 25. – 26. Mai 2023 09.00 – 16.45 Uhr |
| | Nächste Durchführung: 16. – 17. November 2023 |
| | Zu diesem Fachseminar wird ein Übungstag angeboten («Resilienz konkret»). |
| Ort | Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW Hochschule für Soziale Arbeit, Olten |
| Kosten | CHF 700 inkl. Seminarunterlagen |
| | Bei Buchung des Fachseminars zusammen mit dem Übungstag «Resilienz konkret» kostet das Seminar CHF 950. Das Fachseminar kann auch ohne den Übungstag absolviert werden. |
| Kontakt | Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, Dolores Keller, Weiterbildungskoordinatorin, Tel. +41 (0) 62 957 29 24, dolores.keller@fhnw.ch |
| Anmeldung | online |
| | https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/soziale-arbeit/fachseminare |

Änderungen und Preisanpassungen vorbehalten