

Förderung der Resilienz

Psychische Widerstandskraft durch Ressourcen-Stärkung

Fachseminar B28

Manche Menschen wachsen an Krisen, andere zerbrechen daran. Lernen Sie in unserem Fachseminar, wie Sie Klient:innen in Krisen dabei unterstützen, neue Kraft zu schöpfen. Erfahren Sie professionelle Methoden zur Resilienzförderung sowie empirische Erkenntnisse aus der Forschung.



Das Resilienzkonzept mit seiner Fokussierung auf Ressourcen und Lösungen ist hilfreich für die Begleitung von Menschen in herausfordernden Lebensphasen. Es gibt Menschen, die aus schwierigen Situationen lernen und gestärkt daraus hervorgehen – im Gegensatz zu anderen, die daran zerbrechen. Wie können Sie Klient:innen in Krisen dabei unterstützen, neue Kraft zu schöpfen?

In diesem Fachseminar lernen Sie Resilienz auf zwei Ebenen kennen – der Ebene professioneller Methoden zur Förderung von Resilienz und Ressourcenbewusstsein, sowie empirischer Erkenntnisse von rund siebzig Jahren Resilienzforschung.

In den Medien wird eine Zunahme von Erschöpfungszuständen und Müdigkeit bei Schweizer:innen konstatiert, darunter viele jüngeren Alters. Laut einer Studie von September 2024 sind 68% der Bevölkerung davon betroffen. Burnouts nehmen weiterhin zu, sowie auch IV-Anmeldungen aus psychischen Gründen.

In einer Zeit, die von Unsicherheiten, hohen Belastungen und digitalem sowie analogem Stress geprägt ist, lernen Sie wirksame Mittel und Methoden kennen, mit denen Sie die Widerstandskraft Ihrer Klient:innen gezielt fördern. Gleichzeitig reflektieren Sie Ihre eigenen Resilienzmuster und entwickeln ein tieferes Verständnis für Ihre persönlichen Kraftquellen.

Sie erhalten Anregung und Unterstützung für die Umsetzung in die Praxis – für Ihre Arbeit mit Coachees, mit Klientinnen und Klienten und erlangen mehr Sicherheit in der Prozessbegleitung von Menschen in 'widrigen Umständen'.

Ziele

- Kenntnisse über Konzept und Faktoren der Resilienz
- Erwerb von Methoden zur Standortbestimmung und Förderung der Resilienz in der Praxis
- Erweiterte Professionalität für Ressourcenaktivierung und Stärkung der Selbstwirksamkeit

Zielpublikum

Fachpersonen aus den Bereichen Beratung, Bildung und Betreuung – auch für Neueinsteiger:innen

Aufbau

- Das Resilienzkonzept und verwandte Konzepte
- Ausgewählte Resultate der Resilienz-Forschung
- Standortbestimmung - Selbstreflexion zur eigenen Resilienz -
- Quellen der Resilienz, Resilienzkultur und Mindsetübungen
- Der Mensch als Gestalter seiner Entwicklung hin zur Selbstwirksamkeit
- Resilienzfokussierte Vorgehensweise und Fragetechnik
- Fachaustausch zu konkreten Beratungssituationen und Transfer der gelernten Inhalte in die Praxis

Abschluss

Teilnahmebestätigung

Daten

Donnerstag, 10.06.27, 9.00 – 16.45 Uhr

Freitag, 11.06.27, 9.00 – 16.45 Uhr

Ort

Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW
Hochschule für Soziale Arbeit, Olten

Kosten

CHF 800 inkl. Seminarunterlagen

Dozierende

Theresia Marty, Master in Coaching MAS FHNW / BSO, Stressregulationstrainerin SZS, Lehrerin für Gestaltung und Kunst ZHDK, Dipl. Sozialarbeiterin ZHAW, selbstständig tätig als Dozentin/Ausbildnerin, Coach und Neurofeedback-Trainerin

Leitung

Prof. Dr. Martina Hörmann

T +41 62 957 20 73

martina.hoermann@fhnw.ch

Kontakt

Jasmin Rickenbacher, Weiterbildungs koordin atorin
Hochschule für Soziale Arbeit

T +41 62 957 29 74

jasmin.rickenbacher@fhnw.ch

Anmeldung

online

<https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/soziale-arbeit/fachseminare>

Änderungen und Preisanpassungen vorbehalten.