

RESILIENZ

für erfolgreiche Lebensgestaltung



Resilienz

Unter Resilienz versteht man die mentale Widerstandskraft und die Bewältigungsstrategien von Menschen, die es schaffen, Krisen zu meistern, unter extrem belastenden Lebenssituationen gesund zu bleiben und sogar gestärkt daraus hervorzugehen.

Resilienz setzt sich aus verschiedenen Kompetenzen zusammen, die mit der Ausbildung vermittelt und in praxisbezogenen Aufgaben geübt werden:

- Erkennen und Bewerten von kritischen Lebenssituationen
- Aufgabe der Opferrolle und Übernahme von Verantwortung
- Erkennen von Zielen und Entwickeln von Bewältigungsstrategien
- Positives Selbstvertrauen und mutiges Handeln
- Flexibilität und Lernbereitschaft
- Unvermeidliches annehmen und Überholtes loslassen
- Soziales Engagement und die Organisation in Netzwerken
- Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und seinen Ressourcen
- Persönliche Überzeugungen und Bekenntnisse

Resilienz ist keine angeborene Fähigkeit. Viele der Faktoren, die Resilienz ausmachen, können gefördert und trainiert werden.

Unser Resilienzfaktoren-Modell sieht die selektive Förderung der Resilienzfaktoren vor, die für eine bestimmte Lebenssituation hilfreich sind. Berücksichtigt werden persönliche, soziale, situationsbezogene und kontextbezogene Ressourcen.

RESILIENZ

Individualkurs - Individual Tutorial

6 Module Selbstlern-Einheiten - Distance Learning

6 Online-Workshops à 60 Minuten - Virtual Classroom

Zeit: Kursbeginn und Dauer individuell

Dauer: 84 EH

Kursinhalte:

- Resilienz
- Proaktivität, Management, Leadership
- Kommunikation und Beziehung
- Emotionen, Motivation, Aktivierung
- Mentaltraining
- Praxiskonzepte
- Supervision

Kursablauf

- **Selbstlern- und Übungseinheiten**
 - Erarbeitung bzw. Vertiefung des Stoffes mit Hilfe der Lernvideos, Kursmanuale und digitalen Lernhilfen
 - Übungen und Umsetzung des Gelernten in verschiedenen Lebenssituationen
- **Online-Workshops** – Dauer jeweils 60 Minuten, n.V.
 - Online-Support – Fragen – Austausch von Erfahrungen – Supervision

Abschluss: Zertifikat

Kursbeitrag: € 2.520,- gem § 6 Abs. 1 Z 7-28 unecht steuerbefreit, inklusive Kursunterlagen (digital) und Zertifikat

Kursleitung: Dr. Peter Drumbl

Institut für angewandte Pädagogik – I.F.A.P.®

8075 Hart bei Graz, Kirschengasse 4 / T. 0664-3251114
www.ifap.cc / office@ifap.cc