

Resilienz für Mitarbeitende - Mehr Widerstandskraft im Betreuungsalltag

Die Kunst Widerstandskraft zu leben und zu fördern

Resilienz ist eine Kompetenz, mit der wir unser Leben und den Blick darauf entscheidend beeinflussen können. Entweder sind wir resilient und wie ein Fels in der Brandung, der allen Stürmen Widerstand leistet oder wir sind gefangen wie ein Hamster im Rad.

In diesem Kurs erkennen Sie, wie Sie die unvermeidlichen Stürme des Lebens mit Gelassenheit, Ruhe und Achtsamkeit meistern und daran wachsen können.

Mit dieser Erkenntnis wenden wir uns gemeinsam unserem Gegenüber im Arbeitsalltag zu: Kindern, Eltern, Teamkolleg/innen, Mitarbeiter/innen und Vorgesetzten. Sie erarbeiten Möglichkeiten Ihr erworbenes Wissen über Resilienz konkret in den Arbeitsalltag einzuführen und zu fördern.

Ziele

- Sie stärken persönliche Kompetenzen und Ressourcen wie psychische Widerstandsfähigkeit, Gelassenheit, innere Ruhe, Achtsamkeit und innere Stärke
- Sie erlernen einen besserer Umgang mit Stress, Druck und Belastung im beruflichen und privaten Leben
- Sie reflektieren sich selbst, lernen sich abzugrenzen und wieder aufzutanken
- Sie können Resilienz bei Kindern und Jugendlichen unterstützen und fördern

Schwerpunkte

- Standortbestimmung der eigenen Resilienz
- Achtsamer Umgang mit Ressourcen und eigenen Kräften
- Take Care, Take Control, Take Courage: Erarbeitung konkreter Handlungen zur Steigerung der eigenen Resilienz
- Resiliente Kinderbetreuung: Was Kinder und Jugendliche, Teams und Organisationen stark macht

Eckdaten

Zielgruppe

Betreuungspersonen der familien- und schulergänzenden Kinderbetreuung

Lernzeit

2 Kurstage à 8 Lektionen
(100% Präsenzpflicht)

Kursausweis

bke Kursbestätigung