



**Seminarnummer: 24 2 001 4 1**

# Resilienz

## Widerstandsfähigkeit stärken

Der schulische Alltag kann mit einer Vielzahl von Herausforderungen einhergehen. Sowohl für Kinder, Lehrkräfte, pädagogische Mitarbeitende als auch für Eltern können diese mit enormen Belastungen verbunden sein, sodass Gesundheit und Leistungsfähigkeit kurz- oder langfristig gefährdet sind. Wie können wir also unsere Fähigkeit stärken, mit Stress, Krisen oder schwierigen Lebenssituationen umzugehen?

In diesem Seminar wird diese Frage unter dem Aspekt der Resilienz (der psychischen Widerstandsfähigkeit) beleuchtet. Es werden zunächst eigene Ressourcen und Stärken reflektiert und individuelle Möglichkeiten des Selbstmanagements in Stresssituationen erprobt. Die Erkenntnisse werden anschließend auf die pädagogische Arbeit übertragen, um zu ermitteln, wie Kinder und Jugendliche aber auch Erwachsene darin unterstützt werden können, Schwierigkeiten als Gelegenheit zur persönlichen Entwicklung zu nutzen.

- Resilienz: Wie lässt sich die eigene Widerstandsfähigkeit im (pädagogischen) Alltag stärken? Wie erkennt und vermeidet man riskante oder schädliche Einflussfaktoren auf die Gesundheit? Welche Schutzfaktoren können genutzt werden, um die Gesundheit zu erhalten?
- Ressourcenorientiertes Arbeiten: Welche Kraftquellen und Stärken stehen in Beruf und Alltag zur Verfügung? Wie lässt sich Ressourcenarbeit zur Förderung von Kindern und Jugendlichen nutzen?
- Selbstmanagement: Wie erkennt man individuelle Stressauslöser? Welche Strategien zur Bewältigung von Belastungssituationen können eingesetzt werden? Wie lässt sich die soziale und emotionale Kompetenz sowie die Problemlösungsfähigkeit stärken?

### → 2 Seminartage

ein Samstag von 09:00 – 16:00 Uhr im BRW Köln  
und ein Werktag von 08:15 – 11:15 Uhr online

### Preis

285,00 € (zzgl. MwSt.)  
339,15 € (inkl. MwSt.)

### Termine

25.05. + 28.05.2024  
31.08. + 03.09.2024  
30.11. + 04.12.2024

