

Resilienz Vertiefung

Resilienz fördern, Aufbauseminar

Datum **Mittwoch, 15. November 2017, 9.15 – 17.15 Uhr**
Ort **Geschäftsstelle SBK Zentralschweiz, Luzern**
Kosten **Fr. 230.– für Mitglieder SBK/LangzeitSchweiz**
 Fr. 305.– für Nichtmitglieder
e-log **6.5 Punkte**



Resilienz bedeutet psychische Widerstandskraft von Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Sie ermöglicht den Betroffenen mit Krisen und widrigen Umständen zurechtzukommen. Resiliente Faktoren gilt es zu erkennen, zu stärken und ständig weiterzuentwickeln. Über die Anwendung in Kleingruppen und die Reflexion bisheriger Erfahrung Üben Sie sich im Kurs in resilienten Verhaltensstrategien.

Inhalte

- Eigenes Resilienzpotenzial nutzen
- Vision – Ziel – das Eigene finden
- Ressourcen stärken und (weiter)entwickeln
- Von der Problemsprache zur Lösungssprache
- Selbstachtung - Fremddachtung
- Sich schützen und in Kontakt bleiben
- Befreien von Ärger, Aufregung und Sorgen

Voraussetzung: Besuch eines Einführungskurses zur Resilienz

Kursleitung

Erika Schärer-Santschi, Dipl. Pflegefachfrau, Berufsschullehrerin, NLP-Master, MAS Palliative Care IFF, Lebens- und Trauerbegleiterin in eigener Praxis

Anmeldung auch online möglich, Anmeldeschluss 23. Oktober 2017