

Titel der Veranstaltung	„Die innere Widerstandskraft stärken“ (Resilienztraining)
Beschreibung	Oft würden wir gerne gelassener auf die Herausforderungen und Belastungen des Alltags reagieren. Grundlage für diese Gelassenheit ist eine psychische Widerstandsfähigkeit, die auch als „Resilienz“ bezeichnet wird. Resilienz hat mehr mit persönlichen Einstellungen und inneren Haltungen zu tun als mit äußeren Umständen. Mehr noch: Eine innere „resiliente“ Haltung ist erlernbar und kann trainiert werden. Die Webinar-Teilnehmer erhalten viele Anregungen, wie sie ihre eigene Widerstandskraft stärken können.
Inhaltliche Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Veränderung gestalten - mit innerer Widerstandskraft • Ziele beschreiben und erreichen • Optimismus entwickeln
Methoden	Trainerinput, Einzel- und Gruppenarbeiten, Reflexion und Feed-back, Erfahrungsaustausch, gemeinsame Erarbeitung von Lösungsansätzen für die Praxis
Ihr Nutzen	Der Workshop vermittelt alltagstaugliche Techniken, mit denen jeder Mensch seine eigene Widerstandskraft entwickeln und steigern kann. Aus den verschiedenen Methoden entwickeln die Teilnehmenden ihren individuellen „Resilienz-Baukasten“, um mit belastenden Situationen besser umgehen zu können.
Zielgruppe	Menschen, die ihre innere Widerstandsfähigkeit stärken möchten
Formate	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Präsenzseminar eintägig ➤ Webinar eintägig ➤ Webinar in zwei Modulen
Sonstiges	Die Inhalte des Online-Resilienz-Trainings beruhen auf dem LOOVANZ®-Programm, das als Präventionskurs nach § 20 SGB anerkannt ist. Bitte beachten Sie die einstündigen Resilienz-Trainings auf dem ALVS-Trainerkanal. Nähere Informationen bitte anfordern bei info@alvs.de