

„Ich stärke meine eigene Widerstandskraft!“ Stressbewältigung und Resilienz-Training für Klinikpersonal (Workshop)

Mitarbeiter/innen im Gesundheitswesen sollten auch in belastenden, konfliktiven Situationen handlungsfähig und innerlich stabil bleiben. Dazu brauchen sie psychische Widerstandskraft, die auch als „Resilienz“ bezeichnet wird. Eine innere „resiliente“ Haltung ist erlernbar. In diesem Workshop mit praktischem Training erfahren und üben die Teilnehmer, wie sie ihre eigene Widerstandskraft stärken können, um sicher und gesund im Arbeitsalltag zu handeln.

Auszüge aus dem Programm des Workshops

- Die acht Säulen der Widerstandskraft
- Meine eigene Resilienz kennenlernen
- Positives und lösungsorientiertes Denken
- Umgang mit belastenden Situationen
- Rollenerwartungen und Rollenkonflikte

Methoden: Trainerinput, Einzel- und Gruppenarbeiten, praktische Übungen, Reflexion und Feed-back, Erfahrungsaustausch, gemeinsame Erarbeitung von Lösungsansätzen für die Praxis.

Ihr Nutzen: Dieser Workshop zeigt den Teilnehmern einige Techniken auf, mit der jeder Mensch seine eigene Widerstandskraft steigern kann. Aus den verschiedenen Methoden entwickeln die Teilnehmer ihren individuellen „Resilienz-Baukasten“, mit dem sie belastende Situationen besser meistern können.

Zielgruppe: Mitarbeiter aus Kliniken oder anderen Einrichtungen im Gesundheitswesen, die belastenden Situationen ausgesetzt sind.

Veröffentlichungen der Referentin unter www.alvs.de „Veröffentlichungen“

Referenzen und Teilnehmerbewertungen: <https://www.alvs.de/27.0.html>

Referentin: Gisela Meese ist Organisationsentwicklerin (IHK-zertifiziert), Systemischer Coach (ECA-zertifiziert) und Resilienztrainerin® LOOVANZ. Als Projektleiterin koordiniert sie die Qualifizierung der Patientenfürsprechenden in Nordrhein-Westfalen und sie ist offizielle Kooperationspartnerin des Bundesverbands Beschwerdemanagement (BBfG). Langjährig war sie Geschäftsführerin mit Personalverantwortung im Gesundheitswesen.