



GESUNDHEIT in Arbeit ...

Beschäftigte stärken, Führung fördern

Seminar: Resilienz für Mitarbeiter – gelassener mit Belastungen umgehen!

„Resilienz“ ist unsere seelische Widerstandsfähigkeit - die Fähigkeit der Menschen, mit Druck, Rückschlägen, Veränderungen und ungewissen Situationen umzugehen. In der Altenpflege, aber auch in anderen Arbeitsbereichen, ist diese Fähigkeit immer wichtiger, um gesund zu bleiben. Die neuere Forschung bestätigt: Resilienz ist trainierbar und das nicht nur in jungen Jahren!

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen nicht nur zu überstehen, sondern durch die Bewältigung der Krise erstarkt aus ihr hervorzugehen. Resiliente Menschen haben eine Art seelisches Immunsystem, welches ihnen ermöglicht, unabhängiger von den äußeren Umständen und Gegebenheiten gesund zu bleiben oder gesund zu werden, die innere Balance zu finden und ein „Ausbrennen“ zu vermeiden.

In dem 3-tägigen Seminar erhalten Sie die Chance an der „Stellschraube Resilienz“ zu drehen. Sie lernen, Schicksalsschlägen oder auch den ganz gewöhnlichen Alltagsbelastungen anders zu begegnen und Ihre jeweilige Stresssituation aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Das kann jeder von uns brauchen!

Am dritten Seminartag wird der zwischenzeitliche Umgang mit Belastungen reflektiert, um langfristig zu profitieren.

Zielgruppe: Mitarbeitende aus allen Altenhilfeeinrichtungen des AWO Bezirksverbands Mittelrhein e.V., aus allen Bereichen und Ebenen

Dauer: 3 Tage

Termin: 23./24.10.2017 und 04.12.2017, jeweils von 9. -17.00 Uhr

Ort: AWO Hermann-Koch-Seniorenzentrum, Im Weyerfeld 1, 52349 Düren

Leitung: Karin König (Teamtraining König)

Kostenfrei für Mitarbeiter der Einrichtungen der GesA!

Anmeldeschluss: 15.09.2017 bzw. so schnell wie möglich, denn wenn das Seminar voll ist, ist es voll!

Voraussetzung zur Teilnahme ist, dass ein Fragebogen zu demographischen Daten ausgefüllt wird und der Verwendung der gemachten Angaben für statistische Auswertungen zugestimmt wird. Dieser Fragebogen ist uns durch den Europäischen Sozialfonds so vorgeschrieben. Sie erhalten ihn bei Ihrer Einrichtungsleitung!

Anmeldung bei:

Geschäftsstelle des AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V.

Simone Hermerath

Team GesA

Rhonestraße 2a, 50765 Köln

Tel.: 0221/57998-197 /Fax: 0221/57998-163

E-mail: simone.hermerath@awo-mittelrhein.de