



# Resilienztraining – Widerstandskraft stärken

„Nicht die Umstände bestimmen des Menschen Glück, sondern seine Fähigkeit zur Bewältigung der Umstände.“

(Aaron Antonovsky)

Jeder Mensch erfährt Höhen und Tiefen im persönlichen und beruflichen Leben, denn Krisen, Rückschläge und Veränderungen gehören zum Leben dazu. Niemand wird davon verschont. Durch diese Wachstums- und Reifungsprozesse können wir Widerstandsfähigkeit erlernen. Wichtig ist es, frühzeitig Resilienz aufzubauen, um in schweren Zeiten genügend Kraftreserven zur Verfügung zu haben. Resilienz ist das Immunsystem der Psyche und unterstützt uns im Umgang mit Krisen, Belastungen und Stress. Resilienz aufzubauen ist ein lebenslanger Lernprozess und hilft, die Balance im privaten und beruflichen Lebensalltag zu halten.

SEMINARINHALTE: • Was ist Resilienz? • Schutzfaktoren • Energiemanagement • Phasen der Veränderung  
• Krisen als Chance erkennen • Wege aus der Krise • Widerstandsfähigkeit stärken

LERNZIELE: • Widerstandskraft aufbauen • Akzeptieren und annehmen was ist • Eigenverantwortung übernehmen  
• Krisen erkennen und frühzeitig dagegen ansteuern • Selbstreflexion • Gelassenheit in den Alltag integrieren

---

Kursnummer: H85KEBE008  
Zielgruppe: pädagogische Fachkräfte in Kitas  
Termin: 17.11.2020, 09:30 bis 16:00 Uhr  
Referentin: Lisa Schulte  
Ort: Haus Maria Immaculata, Mallinckrodtstraße 1, 33098 Paderborn  
Kosten: 25,00 €  
Anmeldungen: Kompetenzeinheit Kindertageseinrichtungen  
Tel.: 05251/1251953  
kindertageseinrichtungen@erzbistum-paderborn.de  
Hinweis : Dieser Tag ist nach KAVO § 40,1 ein Exerziententag.



ERZBISTUM  
PADERBORN