

RESILLENZ

Resilienztraining RASMUS zur Stressbewältigung

RASMUS steht für Resilienz durch Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge.

Was bedeutet Resilienz?

Resilienz wird auch als psychische Widerstandsfähigkeit bezeichnet und gilt als wichtiger Schutzfaktor. Die Fähigkeit zur Erholung und Aufrechterhaltung der eigenen Funktionsfähigkeit stellt eine Art „seelisches Immunsystem“ dar. Sie wirkt wie ein Schutzschild und hilft, Stress- beziehungsweise Krisensituationen besser zu bewältigen, diese zu akzeptieren, gestärkt daraus hervorzugehen und sich bei Veränderungen flexibler anzupassen. Resilienz ist bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Die gute Nachricht: Resilienz kann erlernt, gestärkt und trainiert werden.

Kursbeschreibung

Das Gruppentraining RASMUS unterstützt Sie dabei, Ihre seelische Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken. Es kombiniert theoretische Grundlagen zu Stress und Resilienz mit praxisnahen Übungen.

- 10 Treffen à 90 Minuten in einer festen Gruppe
- praktische Übungen zur Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Reflexion, Gruppenaustausch und theoretischer Input
- Teilnehmer-Skript für den Alltagstransfer

Die sieben Säulen der Resilienz

Die sieben Säulen der Resilienz – von Akzeptanz bis Netzwerk – bilden die Basis des Trainings. Diese Faktoren helfen Ihnen, Stress zu bewältigen und Ihre innere Stärke zu entwickeln:



- Akzeptanz
- Verantwortung
- Zukunftsorientierung
- Netzwerk
- Optimismus
- Lösungsorientierung
- Rollenklarheit

Kosten

5,00 Euro für das Teilnehmerskript mit Übungen und Hintergrundinformationen

Anmeldung und Kontakt

Bitte vereinbaren Sie ein Vorgespräch bei:
Melissa Liesenfeld
Fachdienst Gesundheitsfürsorge und -beratung
Telefon: 03301 601-3905
E-Mail: Melissa.Liesenfeld@oberhavel.de

Kursort

Kreisverwaltung
Adolf-Dechert-Straße 1
16515 Oranienburg