

<b>Resilienz</b> Offenes Modul arbeitsmedizinische Betreuung – B·A·D GmbH	
<p>In unserem Leben können wir vor immense Herausforderungen gestellt werden – ob im Berufs- oder Privatleben oder durch persönliche Schicksalsschläge. Derartige Lebensereignisse werden sehr unterschiedlich erlebt und bewältigt. Während die einen in ein tiefes Loch fallen und sich den schwierigen Situationen ausgeliefert fühlen, meistern die anderen Krisen und Herausforderungen ohne Beeinträchtigungen. Resilienz ist die Stärke, die es einem Menschen ermöglicht, Krisen, Widerstände und Belastungen ohne langfristige Beeinträchtigung zu meistern und sogar gestärkt aus ihnen hervor zu gehen.</p> <p>In diesem Modul werden die Grundlagen des Resilienzkonzeptes vermittelt, die eigene Resilienzkompetenz reflektiert und Möglichkeiten zur Stärkung der persönlichen Resilienz aufgezeigt.</p>	
<b>Inhalte des Moduls</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Resilienzkonzept</li> <li>• Positives Selbstkonzept: Die Wurzel der Resilienz</li> <li>• 7 Resilienzfaktoren</li> <li>• Selbstreflexion – Meine Kraftquellen und Ressourcen</li> <li>• Möglichkeiten zur Stärkung der eigenen Resilienz</li> </ul>
<b>Ablauf</b>	<p>Das Modul wird ganztägig für einzelne Lehrkräfte in den Räumlichkeiten der B·A·D Gesundheitszentren angeboten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortrag</li> <li>• Angebote zur Selbstreflexion</li> <li>• Einzel- und Kleingruppenübungen</li> <li>• Diskussionen im Plenum</li> </ul>
<b>Zielgruppe</b>	Lehrkräfte
<b>Teilnehmendenzahl</b>	Max. 12 Personen
<b>Veranstaltungsort</b>	B·A·D Gesundheitszentrum Alternativ: Umsetzung als Webinar
<b>Vorkehrungen bezüglich der Pandemie</b>	Die Mindestanforderungen an Seminarräume, Reinigung und Hygienemaßnahmen in den B·A·D Gesundheitszentren werden selbstverständlich erfüllt.

Stand 04.03.2021