

# Resilienz

## Grundlagen und Anwendung

Im Kontakt mit Kindern und deren Familien erleben Sie häufig Situationen, die ihren ganzen persönlichen Einsatz fordern, manchmal auch belastend sind und länger nachwirken. Resilienz kann in diesen Fällen unterstützend und entlastend wirken. Mit dem Begriff „Resilienz“ wird die psychische Widerstandskraft bezeichnet, mit der man solchen Herausforderungen begegnen kann. Dabei beschreibt Resilienz die Fähigkeit eines Menschen, aus Phasen mit hohen Belastungen und Anforderungen – aus Krisen – gesund hervorzugehen.

### Ziele:

Ziel des Workshops soll es sein, den Teilnehmer:innen Wege aufzuzeigen, wie sie ihre persönliche Resilienz stärken, um mit Stress und Herausforderungen künftig gelassener umgehen zu können und diese Erfahrungen dann auch in der Arbeit mit den Schüler:innen nutzen und einbringen können. Neben einem theoretischen Überblick werden Methoden und Techniken vorgestellt und ausprobiert, die im (beruflichen) Alltag genutzt werden können, um die psychische Widerstandskraft zu fördern.

### Zielgruppe:

Pädagog:innen, Lehrkräfte, päd. Mitarbeitende in Schule und Jugendhilfe

### Inhalte:

- Was ist Resilienz und inwieweit ist diese erlernbar?
- Die 7 Säulen der Resilienz und wie diese für den (Schul-) Alltag zu nutzen sind
- Methoden und Herangehensweise zur Resilienzförderung bei Schüler:innen
- Achtsamkeit, Wertschätzung und (Selbst-) Empathie als Schlüsselqualifikationen
- Strategien für den souveränen Umgang mit Herausforderungen und Belastungen
- Resilienz als präventives Vorgehen zur Vermeidung von Stressbelastungen

### Referent:in:

Patric, Stefanie