



Gestärkt statt geschwächt

RESILIENT statt resistent...

...im Berufsalltag des Gesundheitswesens

RESILIENZTRAINING

26. Mai, 9. und 23. Juni 2021, 19.30 Uhr

Als Mitarbeiter*in im Gesundheitswesen stehen Sie heute unter einem enormen Druck, bedingt durch Sparmassnahmen, Fachkräftemangel, Zunahme von administrativem Aufwand und medizinischer Komplexität. Um so wichtiger werden Resilienzkompetenzen, die helfen anspruchsvolle Herausforderungen besser zu meistern und gesund zu bleiben. In diesem Kurs geht es darum, die eigene Resilienzkompetenz wahrzunehmen und zu erweitern.

Zielgruppe

- Mitarbeiter*innen aus dem Gesundheitswesen
- Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt

Kursinhalt

- Die eigenen Resilienzkompetenz analysieren und reflektieren
- Theoretische Grundlagen zu Stress und Resilienz kennenlernen
- Lernen und Einüben von verschiedenen Strategien und Tools zur Stärkung der eigenen Resilienz
- Wirkungsvoller Transferplan für den eigenen Alltag erarbeiten

Kosten Fr. 260.-

Termine, Ort & Anmeldung

- Daten: 26. Mai, 9. Juni, 23. Juni 2021, 19.30 Uhr – 21.45 Uhr
- Kursort: Forum im Südland, Effingertrasse 15, 3008 Bern; Anfahrt: <https://suedland.ch/kontakt/>
- Anmelden bis am 12. Mai 2021 bei s.balazs@bluewin.ch

Kursleitung & Information

- Susanne Balazs; Diplomierte Pflegefachfrau, Erwachsenenbildnerin SVEB; CAS Resilienztrainerin; s.balazs@bluewin.ch; 079 800 99 59
- Claudine Aeberli; Coach, Supervisorin, Organisationsberaterin BSO; Psychologische Beraterin MAS, Erwachsenenbildnerin SVEB; Resilienztrainerin; www.claudinaeberli.ch; mail@claudinaeberli.ch; 079 461 81 98