



Gestärkt statt geschwächt **RESILIENT** statt resistent...

...im Berufsalltag
des Gesundheits-, Bildungs- und Sozialwesens

RESILIENZTRAINING

1.9. / 8.9. und 22.9. 19.30 Uhr

NEUE DATEN!

Als Mitarbeiter*in im Gesundheits-, Bildungs- und Sozialwesen setzen Sie sich für Menschen ein. Einerseits kann dies sinnstiftend und stärkend sein. Andererseits stehen Sie vielleicht unter steigendem Druck, bedingt durch erhöhte Erwartungen, wachsender administrativer Aufgaben, zunehmender Komplexität, Sparmassnahmen und Fachkräftemangel. Um so wichtiger werden Resilienzkompetenzen, die helfen anspruchsvolle Herausforderungen besser zu meistern und gesund zu bleiben. In diesem Kurs geht es darum, die eigene lebensförderliche Resilienzkompetenz wahrzunehmen und zu erweitern.

Zielgruppe

- Mitarbeiter*innen aus dem Gesundheits-, Bildungs- und Sozialwesen
- Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt

Kursinhalt

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

Kosten Fr. 240.-

Termine, Ort & Anmeldung

- Daten: 01./ 08./ 22. September 2021, 19.30 Uhr – 21.45 Uhr
- Kursort: Südland Forum , Effingerstrasse 15, 3008 Bern; Anfahrt: <https://suedland.ch/kontakt/>
- Anmelden bis am 11. August 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.claudineaerberli.ch; mail@claudineaerberli.ch; 079 461 81 98