

Das Geheimnis der Unverwundbaren – Resilienz

Ein resilienter, widerstandsfähiger Mensch wird nicht geboren. Was ihn befähigt, sich trotz widriger Umstände und trotz schwerer Schicksalsschläge nicht unterkriegen zu lassen, beruht weitgehend auf Lernprozessen, in denen ein genetisch veranlagtes Potenzial entwickelt wird.

Resiliente Menschen schauen der Realität ins Auge, sie improvisieren, sie aktivieren die Trotzmacht des Geistes. Sie konzentrieren sich auf Chancen, nicht auf Probleme. In der Krise erweitern sie Radius und Zeithorizont, während die meisten Menschen in solchen Situationen ihre Sicht verengen.

Auf welchem Lernprozess beruht das Geheimnis der Unverwundbaren, die sich schnell wieder aufrichten nach einer Niederlage, einem Schicksalsschlag, einer Katastrophe?

Die TeilnehmerInnen erhalten einen Einblick in die „positive Psychologie“ und lernen bewährte Methoden zur Steigerung der eigenen psychologischen Widerstandskraft in praktischen Übungen und Gruppenarbeiten kennen.

Außerdem werden diese Methoden in Rollenspielen trainiert, die auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen eingehen. Zu diesem Zweck werden im Vorfeld der Veranstaltung die Erwartungen der TeilnehmerInnen und aktuelle Herausforderungen in der Arbeit erhoben.

Ziel ist es, ein Bewusstsein für resilientes Handeln bei den TeilnehmerInnen zu fördern und sie zu befähigen, ihr Resilienz-Potential durch die Anwendung der erworbenen Kompetenzen und Werkzeuge in zukünftigen Krisensituationen weiterzuentwickeln.

Zielgruppe:
alle Interessierten

Max. 18 TeilnehmerInnen

Dauer: 1 Tag

Termin:
Di., 23. September 2014
9 bis 18 Uhr

Anmeldeschluss:
19. August 2014

Ort:
Bildungshaus Jägermayrhof,
Linz

Kosten:
Euro 250,-
inklusive Mittagessen
(+ 20 % MwSt für Externe und
PrivatzahlerInnen)

Anmeldung:
Caritas Erwachsenenbildung
Tel.: 0732/7610 2061
e-mail: erwachsenenbildung@
caritas-linz.at

Referenten



Thomas Brudermann
und

Thomas Fenzl
Forschungsassistenten und
Lehrbeauftragte am Institut
für Systemwissenschaften
der Karl-Franzens Universität
Graz bzw. an der Abteilung
für Wirtschaftspsychologie
der Alpen-Adria Universität
Klagenfurt

