



Zusatzworkshop Entwicklung von Resilienz Methodentraining

Samstag, 12. November 2016
14:15 bis 16:15

Definition Resilienz

Resilienz wird als „die Fähigkeit verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.“ (Welter-Enderlin, 2006). Sind wir bereit, uns in Krisensituationen selbst zur Seite zu stehen, berufen wir uns dabei auf unsere Stärken und Fähigkeiten und gehen so gestärkt aus der Krise hervor, entwickeln wir psychische Widerstandsfähigkeit, Resilienz. Resilienz entsteht in und durch die Bewältigung einer Krise.

Workshop Resilienz „Methodentraining“

Oft scheint uns der Kampf oder Widerstand *gegen* das, was und widerfahren ist leichter, als die Chance, den Schmerz zu nutzen um uns an den notwendigen Stellen zu verändern, *für* ein besseres Leben. Um uns in Krisen- und Belastungssituationen nicht zu erschöpfen, sondern an Souveränität und Stärke, d.h. Resilienz zu gewinnen benötigen wir ein ausreichend hohes Maß an Stressbewältigungskompetenz. Im Workshop „Resilienz - Methodentraining“ werden drei Hauptwege der Bewältigung von Belastungssituationen vorgestellt. Anhand praktischer Übungen erfahren wir, welche Handlungs- und Gestaltungsspielräume durch die von uns gewählten Bewältigungsmuster bisher unausgeschöpft bleiben und lernen alternative Strategien kennen, die es uns ermöglichen, neue Räume der Gestaltung zu erschließen. Wir beschäftigen uns mit der (Wieder-)Entdeckung unserer persönlichen Ressourcen, rufen uns die eigenen Stärken und Fähigkeiten ins Bewusstsein, wagen einen Blick auf unsere individuellen Wertehaltungen und handlungsleitenden Glaubenssätze. Hierbei kommen Methoden aus dem Kreativitätstraining, der Bewegung und der Entspannung zum Einsatz. Ziel dieses Workshops ist die Sensibilisierung der Selbstwahrnehmung, durch die das Erkennen und in Frage stellen unserer eigenen, manchmal wenig zielführenden Gedanken- und Handlungsmuster möglich wird und die es erlaubt, wieder mit uns selbst in Kontakt treten. Unter diesen Voraussetzungen kann sich nicht nur der Blick auf die Umstände, die zur Krise geführt haben ändern, sondern, in allererster Linie, der Blick auf uns selbst.

Referentin

Tanja Lieby

Dozentin für Erwachsenenbildung und Schauspielerin

www.tanjalieby.com

