

Samstag 25. Jänner 2020, 9 - 12 h

Workshop

Resilienz: Forschung & Praxis zur Burnout-Prävention

Trotz herausfordernder Bedingungen gesund bleiben!

Im Zusammenhang mit Stress und deren Bewältigung wird immer öfter über Resilienz gesprochen. Warum und wie gelingt es manchen Menschen besser als anderen, aus Krisen gestärkt hervorzugehen? Was macht den tiefen Schwerpunkt eines Stehaufmännchens aus?

Die Sammlung an Wirkfaktoren ist groß; das illustrieren zahlreiche Studien mit unterschiedlichen Zielgruppen wie z.B. gefeuerte Top-Manager, 9/11-Opfer oder Kinder aus problematischem Milieu. Die Erkenntnisse zeigen, dass bestimmte Grundhaltungen und konkrete Fähigkeiten trainiert werden können, die Menschen stark durch die „Stürmen des Lebens“ – sowohl beruflich als auch persönlich - gehen lassen.

Dieser Workshop liefert Ihnen wissenschaftliche Forschungen und anschauliche Modelle zu Resilienz sowie konkrete Anwendungsmöglichkeiten im Alltag. Außerdem haben Sie Gelegenheit zur Standortbestimmung betreffend der eigenen Resilienz-Quellen und lernen Übungen zur Förderung von Widerstandskraft. Sie werden zum Reflektieren, Sortieren und Auftanken eingeladen, sodass Ihnen bewusst wird - auch wenn es keine Medizin für Resilienz gibt -, dass jeder Mensch das Potenzial zur Selbststärkung in sich trägt. Impulse und Austausch helfen, es zu realisieren.

Dr. Margit Weingast, Beratungs-Spezialitäten, Österreich, www.margitweingast.at