



## Resilienz – unsere innere Widerstandskraft

**Datum:** 19.03.2016

**Zeit:** 11.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Johanniter Unfall-Hilfe e.V, Regionalverband München, (Besprechungsraum der Rettungswache) Schäftlarnstr. 9, 81371 München

Resilienz ist ein Begriff, der uns in allen Medien begegnet, überall ist er präsent, doch was verbirgt sich wirklich dahinter? Grundsätzlich ist Resilienz eine innere Widerstandskraft, die uns hilft, mit widrigen Umständen in unserem Leben besser umzugehen, Krisen zu bewältigen und in großen Stresssituationen Gelassenheit zu bewahren. Dieser Thematik widmet sich die Resilienzforschung seit Jahrzehnten und ist dabei zu beachtlichen Ergebnissen gekommen.

Dieses Fortbildungsangebot ermöglicht es Ihnen einen Einblick in diese Thematik zu gewinnen.

**Referentin:** Marita Neumann  
Gesundheits- und Krankenpflegerin  
Studium der Pflegewissenschaften und Gesundheitswissenschaften  
Resilienz Trainerin und systemischer Coach

**Agenda:**  
Samstag, 19.03.2016

Zeit	Inhalte
10.30	Anreise mit Begrüßungskaffee
11.00	- „Resilienz, das neue Zauberwort - auch für Menschen in Gesundheitsberufen?“ - Entstehung des Resilienz Begriffs und das Gebiet der Resilienz Forschung - Einführung des Resilienz Modells nach Gruhl/Körbächer
12.30	Mittagspause
13.30	- Workshop zum Thema:“ Selbstverantwortung übernehmen - Opferrolle verlassen“ - Erleben Sie in diesem Workshop praktische Übungen, um ihre Resilienz in diesem Bereich zu stärken
15.00	Kaffeepause
15.15	- Workshop zum Thema: “Lösungsorientierung“ - Üben Sie in diesem Workshop, wie Sie ganz unverkrampft in eine lösungsorientierte Haltung kommen
17.00	Ende

Stand: 28.01.2016

**Sie erhalten für diese Weiterbildung 6 Fortbildungspunkte**  
[www.johanniter.de/die-johanniter/johanniter-schwesternschaft/aktuell/seminare/](http://www.johanniter.de/die-johanniter/johanniter-schwesternschaft/aktuell/seminare/)



**Anmeldung**

**Per Briefpost oder E-Mail bitte bis spätestens 20.02.2016 einsenden!**

Johanniterschwester  
Ulrike Gräfin v. Armansperg  
Am Ziegelbach 9  
82405 Wessobrunn

E-Mail: [ulrike.v.armansperg@johanniter-schwesterschaft.de](mailto:ulrike.v.armansperg@johanniter-schwesterschaft.de)  
Tel: 088099/228544

**Fortbildung: Resilienz – unsere innere Widerstandskraft  
19.03.2016 in München**

Für vorstehende Fortbildungsseminar der Johanniter-Schwesterschaft e. V.  
melde ich mich verbindlich an.

- ja  
 nein

---

Name, Vorname der Teilnehmerin/des Teilnehmers

---

Privatadresse

---

Telefon, E-Mail privat

---

Arbeitgeber (Name der Einrichtung)

---

Dienstadresse, Telefon, E-Mail (dienstlich)

---

Datum, Unterschrift

---