

Anmeldung¹ bis zum 20.02.2024

- | | |
|---|--|
| • Übersendung des ausgefüllten Anmeldebogens an: | DGUV
Disability Management
Glinkastraße 40
10117 Berlin |
| • Per E-Mail unter | cdmp@dguv.de |
| • Information unter | 030-13001-1332 / 1 |

Angaben des Teilnehmenden:

Name, Vorname

Firma/Einrichtung

Straße

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail

Rechnungsadresse:

Name, Vorname

Firma/Einrichtung

Straße

PLZ und Ort

VDiMA-Mitglied?

Ja

Nein

Teilnahmegebühr: 920,00 €² (VDiMA-Mitglieder ermäßigt: 870,00 €)

Die Teilnehmeranzahl ist auf 10 begrenzt.

Ort, Datum

Unterschrift

¹ Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei Absagen, die später als 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn bei der DGUV eingehen, werden 50 % des Teilnahmebetrages fällig. Bei Absagen, die später als 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn erfolgen, wird der volle Teilnahmebetrag erhoben. Die An- und Abmeldung bedarf der Schriftform (per Post oder per Mail)!



Resilienz stärken mit Ressourcenaktivierung

Zertifizierte VDiMa-Fortbildungsveranstaltung
(mit 10 Stunden für die CDMP-Weiterbildung anerkannt)

Dienstag, 16.04.2024 und Mittwoch, 17.04.2024

Travel Charme Ostseehotel

Zur Seebrücke 1

18225 Kühlungsborn



VDiMa e.V.

Verein der zertifizierten
Disability-Manager Deutschlands e.V.

² Im Seminarpreis enthalten sind: 1 Übernachtungen im Travel Charme Ostseehotel mit Frühstück, 2 Mittagessen, 1 Abendessen und Kaffeepausen

Resilienz stärken mit Ressourcenaktivierung

Schwierige Zeiten sind „normaler“ Bestandteil eines gelingenden Lebens. Sie fordern uns heraus, uns an neue Gegebenheiten anzupassen und Veränderungen in Gang zu setzen.

Unter Resilienz wird genau diese Fähigkeit verstanden, alltäglichen Herausforderungen und Krisen zu meistern und dabei gesund zu bleiben. Die innere Widerstandsfähigkeit steckt in jedem von uns, muss aber je nach Situation aktiv angestoßen, angepasst und gestärkt werden. Resilienz wird damit als ein wichtiger Schlüssel für eine gesunde Lebensführung, und das Erleben von Glück und Wohlbefinden gesehen. Eine gute innere Balance und das Nutzen der eigenen persönlichen Ressourcen stellen wichtige Standbeine dar, mit denen wir gut durch Krisen wandern können und vorbereitet auf schwierige Situationen sind. Die Aktivierung von persönlichen Ressourcen führt zur Befriedigung von körperlichen und psychischen Grundbedürfnissen. Sie fördert die Problembewältigung, macht offener, ermöglicht einen kreativen und flexiblen Umgang mit schwierigen Situationen und stärkt die Balance zwischen zu bewältigenden Anforderungen und Gesundheit und Zufriedenheit. Resiliente Menschen sind so in der Lage, ihre eigenen Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster weiterzuentwickeln und den Umständen anzupassen. Sie weisen eine innere Stabilität auf, die auch in stürmischen Zeiten nicht verloren geht.

Inhalte des Workshops:

In dem Workshop zur Stärkung der Resilienz erlernen Sie Strategien zur Stärkung der eigenen Resilienz. Sie aktivieren gezielt Ihre Ressourcen und identifizieren früher bewährte Schutz- und Bewältigungsstrategien. Sie lernen Möglichkeiten kennen, auch in stressigen Zeiten gezielt aufzutanken, für einen guten Energiehaushalt zu sorgen und sich emotional abzugrenzen. Eine Vielzahl an praktischen Übungen erhöht Ihre Handlungskompetenz und unterstützt und festigt Ihren Umgang mit herausfordernden Situationen. Damit trainieren Sie Ihre persönliche Widerstandsfähigkeit und stärken Ihre innere Stabilität. Ihr Vertrauen wird gefestigt, Ihre Ressourcen auch in stürmischen Zeiten in Ihrem beruflichen und privaten Umfeld. Die erlebnisorientierten Übungen beziehen sich inhaltlich auf die Aktivierung einer konstruktiven positiven lösungsorientierten Haltung gegenüber schwierigen Situationen und

einer freundlichen wohlwollenden Haltung sich selbst gegenüber, der Erhöhung der Selbstwahrnehmung auf eigene Bedürfnisse und angemessener Befriedigung dieser, Stärkung der Fähigkeit von Akzeptanz und Loslassen, Unterstützung der Eigenverantwortung und Entscheidungsfindung, Ausbau von Stressbewältigungsfertigkeiten, Festigung sozialer Beziehungen und Entwicklung innerer Stärke und Ruhe. Es wird viel in Kleingruppen gearbeitet und der individuelle Austausch untereinander als wichtige soziale Ressource gefördert.

Zielgruppe:

BEM -Berater/innen beschäftigen sich in ihren Beratungen zur betrieblichen Wiedereingliederung mit vielen unterschiedlichen Menschen, Aufgaben und Anforderungen. Gerade für BEM-Beratenden ist es deshalb wichtig, nicht nur die Widerstandskraft anderer im Blick zu haben, sondern auch die eigene psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken und gut für sich selbst zu sorgen.

Programm 16.04.2024

11.00 Uhr – 11.30 Uhr Begrüßung und Vorstellung

11.30 Uhr – 12.15 Uhr Auftakt: [Was ist Resilienz?](#)

12.15 Uhr – 13.00 Uhr [Meine persönlichen Kraftquellen und Ressourcen](#)

13.00 Uhr – 14.00 Uhr Mittagspause

14.00 Uhr – 15.30 Uhr [Meine Warnsignale für Stress und Überlastung](#)

15.30 Uhr – 16.00 Uhr Kaffeepause, Austausch und Begegnung

16.00 Uhr – 17.00 Uhr [Belastungsausgleich durch Ruheinseln im Alltag](#)

Programm 17.04.2024

09.00 Uhr – 10.30 Uhr [Schutzstrategien aufbauen und stärken](#)

10.30 Uhr – 11.00 Uhr Kaffeepause

11.00 Uhr – 13.00 Uhr [Ressourcen für schwierige Situationen aktivieren](#)

13.00 Uhr – 13.45 Uhr Mittagspause

13.45 Uhr – 14.30 Uhr [Meinen persönlichen Ressourcenkoffer packen](#)

14.30 Uhr – 15.00 Uhr [Abschluss: Schutzstrategien im Alltag verankern](#)

Miriam Deubner-Böhme

Als psychologische Psychotherapeutin und klinische Organisationspsychologin bin ich Experte für Veränderungsprozesse und den Erhalt sowie die Förderung von mentaler Gesundheit. Mein Ziel ist es, die Effektivität, Effizienz, die Arbeitsweisen und das Wohlbefinden von Einzelnen und Teams zu steigern und die Potenziale von Führungskräften, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Teams und Organisationen zu stärken.

Mit einer positiven und wertschätzenden Haltung richte ich meinen Blick auf die vorhandenen Potenziale und Ressourcen von Individuen, Teams und Organisationen. Ich arbeite ressourcen- und lösungsorientiert und setze eine Vielzahl erlebnisorientierter Methoden ein.

Das Institut für Ressourcenaktivierung bietet seit vielen Jahren erfolgreich Ressourcenaktivierung im Rahmen von Coaching, Workshops und Beratung an. Wir unterstützen Menschen und Organisationen dabei, ihre professionellen und persönlichen Ressourcen effektiv zu nutzen und weiterzuentwickeln. Zentrales Anliegen des Instituts ist die Übersetzung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zu Ressourcenaktivierung in den klinischen und betrieblichen Kontext. In diesem Zusammenhang haben wir mehrere Artikel und Bücher veröffentlicht.

Gustav Pruß

Geschäftsführer des Vereins der zertifizierten Disability-Manager Deutschlands e.V. (VDiMa) Berlin