

axisBildung

Weiterbildung

NR. 16/18 – RESILIENZ IST NICHT NEU!

„Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen“ (Welter-Enderlin 2006, 13)

Kursleitung	Erich Wohlwend / Martin Wolfer – Land in Sicht GmbH
Datum	Mittwoch, 07. November 2018
Zeit	13:30 – 17:00 Uhr
Ort	IBBK, Solistrasse 74, 8180 Bülach Sitzungsraum 2. Stock
Zielpublikum	Betriebsleitende, SozialpädagogInnen, Berufsbildende
Kursinhalt	<ul style="list-style-type: none">• Resilienz – was steckt dahinter• Persönliche Stressoren und das Stressverhalten kennen lernen• Strategien kennen lernen, die die persönliche Resilienz unterstützen• Umgang mit schwierigen Situationen – was passt zu mir, was ist nötig• Persönlicher Massnahmenplan entwickeln
Kursmethoden	<ul style="list-style-type: none">• Selbstevaluation der eigenen Stressoren• Input und Theorie• Gruppendiskussionen• Persönliche Auseinandersetzung mit Coaching-Unterstützung (2 Kursleitende)
Anmeldefrist	22. Oktober 2018
Anmeldung bei	Geschäftsstelle axisBildung Tel. 044 440 33 55 / axis@axisbildung.ch Es erfolgt eine Anmeldebestätigung.
Bemerkung	Dieser Kurs findet mit maximal 20 Teilnehmenden statt.
Kursbestätigung	Alle Teilnehmenden erhalten eine Kursbestätigung
Kurskosten	Bei externen Kursteilnehmenden wird ein Unkostenbetrag von CHF 50.00 erhoben (bitte in bar bezahlen am Kurstag).