

Resilienz im beruflichen Kontext (VHS)

Lehrgang 2019/2020

Herausfordernde Situationen konstruktiv zu meistern und Krisen als Chance zu bewerten – das steckt hinter dem Begriff „Resilienz“. In Zeiten unzähliger Möglichkeiten der Lebensgestaltung, fortschreitender Arbeitsverdichtung und Digitalisierung ist dies eine wesentliche Kompetenz, um sein Leben aktiv und selbstwirksam gestalten zu können.

Das Curriculum und die Lehrgangsstruktur wurden von **vhsConcept** des **Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens** von erfahrenen PädagogenInnen entwickelt.

Zielgruppe

- Beschäftigte in pädagogischen, sozialen und Gesundheitsberufen
- Beschäftigte in der Personal- und Organisationsentwicklung
- Führungskräfte
- Sonstige Interessierte

Lehrgangsinhalte

Die eigene Resilienz stärken – mit Resilienz zum persönlichen Gesundheitsplan (Modul 1)

- Einführung in das Konzept der Resilienz
- Stärkung der eigenen Widerstandskraft
- Reservefähigkeit für herausfordernde Situationen
- Entwicklung einer selbstfürsorglichen und eigenverantwortlichen Haltung
- Finden / Erproben geeigneter, individueller Handlungsstrategien

Resilienz stärken bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen (Modul 2)

- Das Konzept der Resilienz auf andere übertragen
- Adressaten – mit wem wird gearbeitet? Wer soll erreicht werden? Welche Handlungsspielräume sind vorhanden?
- Kennzeichen einer resilienten Haltung: Selbstfürsorge, Abgrenzung, Selbstwirksamkeit
- Möglichkeiten des Empowerments der Adressaten
- Entwicklung eines Handlungskonzepts für den beruflichen Alltag

Resilienz in der Organisation – Möglichkeiten der institutionellen Gestaltung (Modul 3)

- Eigene Resilienz, Resilienz bei anderen, Resilienz in der Organisation – Verortung auf drei Ebenen
- Handlungsspielräume entdecken

Organisatorisches und Gebühren

Geplanter Lehrgangsbeginn: Herbst 2019 (VA-Nr.: 19B6183-1)

Dauer: 1 Jahr an 10 Wochenenden

Abschluss mit einem Kolloquium. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit **einem landesweit anerkannten Zertifikat** von vhsConcept bescheinigt.

Gebühr: auf Anfrage

Geplante Lehrgangstermine:

Die Termine folgen noch.

Kennenlernseminare vor dem Lehrgangsbeginn

Termine:

- Freitag, 1. Februar 2019, 16:30 bis 18:45 Uhr (VA-Nr.: 19A6182)

Gebühr für ein Kennenlernseminar: 15 €, keine Ermäßigung!

Dozententeam

Das DozentInnen-Team und die Lehrgangsleitung zeichnen sich durch hohe persönliche und fachliche Qualifikationen aus.

Beratung in der Volkshochschule

Fachlich-inhaltliche Beratung:

Felicita Kröger, Tel.: 05 41 / 323 – 44 22, Email: kroeger@vhs-os.de

Fragen zur Organsiation beantwortet Ihnen:

Dana Klebeck, Tel.: 05 41 / 323 – 41 94, Email: klebeck@vhs-os.de