

## Innere Widerstandskraft – ein wertvoller Begleiter

Prinzipien der Resilienz und ihre Umsetzung im Berufsalltag mit Lernenden

Berufsbildende stehen inmitten vielfältiger Erwartungen und Anforderungen. Um Sie in Ihrer Rolle zu stärken, ist die Auseinandersetzung mit dem Konzept der «Resilienz» sehr unterstützend. In diesem Kurs aktivieren Sie eigene Resilienz-fördernde Kompetenzen und entdecken neue Handlungsspielräume, mit dem Ziel, einen konstruktiven Umgang mit belastenden Arbeitssituationen zu finden.

<b>Zielpublikum</b>	Berufsbildner/-innen und Berufsbildungsverantwortliche
<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie entwickeln ein persönliches Verständnis von Resilienz,</li><li>• setzen sich mit den eigenen und den sozial vermittelten Kräften auseinander,</li><li>• erarbeiten ihr eigenes Resilienzmodell,</li><li>• sind gestärkt für den anspruchsvollen Alltag mit Lernenden/Studierenden.</li></ul>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bedeutung von Resilienz; Kompetenz im Umgang mit belastenden Arbeitssituationen</li><li>• Reflexion der eigenen Fähigkeiten und der externen Ressourcen</li><li>• Modell der 7 Resilienzfaktoren M. Gruhl und H. Körbächer</li><li>• Persönlicher Resilienzplan</li></ul>
<b>Methoden</b>	Kurze theoretische Inputs, moderierte Diskussionen, EA- und Gruppenaufträge, Praxis-transfer.
<b>Dauer</b>	1 Tag, 08.30–16.00 Uhr
<b>Datum</b>	<b>Montag, 22. März 2021</b> <span style="float: right;">Anmelden bis 22. Februar 2021</span>
<b>Kursort</b>	Bern, Brunngasse 36 (zu Fuss in 10 Min. ab Hbf gut erreichbar)
<b>Kosten</b>	CHF 230.-
<b>Leitung</b>	<b>Verena Aebi Meister:</b> dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Zertifikat Beraterin im Bildungsbereich AEB, MAS in Adult & Professional Education, dipl. Pflegefachfrau HF