



Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge

A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Klagenfurt, im Feber 2021

Detailprogramm LG-Nr.: 21118

"In 4 Schritten zur Krisenresilienz"

Innere Stärke (Selbstvertrauen) und Gelassenheit in Zeiten der Krise

10.3. - 12.3.2021

ONLINE

Unterrichtszeiten: Mittwoch, 10. März 2021 von 16.00 - 20.00 Uhr
Donnerstag, 11. März 2021 von 9.00 - 18.00 Uhr
Freitag, 12. März 2021 von 9.00 - 13.00 Uhr

Lehrgangsbeschreibung:

Erfolg und Glück hängen nicht so sehr davon ab, was uns im Leben zustößt sondern wie wir damit umgehen. Resilienz ist die Fähigkeit, in belastenden, beängstigenden Situationen oder unter Stress unsere innere Balance, Aufmerksamkeit und Flexibilität aufrecht halten zu können. Im Workshop wird die persönliche Resilienz der Teilnehmenden durch ein wachsendes Bewusstsein über ihre Bedürfnisse und Wahlmöglichkeiten nachhaltig gefördert.

Ein Training auf Basis der Neurobiologie, der Gewaltfreien Kommunikation, der Trauma- und der Glücksforschung. Anwendungsorientierte Übungen anhand von praktischen Beispielen der Teilnehmenden aus deren beruflichen und privaten Alltag.

Lehrgangsziele:

- Bewusstwerden des individuellen Umgangs mit inneren und äußeren Einschränkungen - Emotionen und Bedürfnisse, Überzeugungen und reaktive Verhaltensmuster.
- Förderung der Fähigkeit, auf die eigenen Emotionen (v.a. auf Ängste, Verärgerungen und Sorgen) mit Wärme und Verständnis, feinfühlig und flexibel zu reagieren.
- Entwicklung von persönlichen Coping-Strategien für mehr innere Stärke, Gelassenheit, Leichtigkeit und Zuversicht.

Lehrgangsinhalte:

- Einfache Wahrnehmungs-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen.

LG-Nr.: 21118

Änderungen vorbehalten !!!



**Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge**

A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

- Übungen zum Emotionsmanagement und Empowerment, zur Selbstempathie und Selbstresonanz, Arbeit mit inneren Anteilen und dem „Inneren Team“.
- Die Rolle von Bedürfnissen für das persönliche Wohlbefinden - individuelle „Energiequellen“ bzw. „Räuber“. Die Kunst, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu schützen und dennoch in Verbindung zu bleiben.
- Übungen zur Stärkung der Haltung von Dankbarkeit und Wertschätzung.
- Praktische Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation.
- Jüngste Erkenntnisse aus Neurobiologie, Trauma- und Glücksforschung.

Methoden:

Einzel-, Paar- und Gruppenübungen, Theorie-Inputs, Erfahrungsaustausch und Feedback, sowie Rollen- und Interaktionsspiele. Gearbeitet wird im Plenum sowie in „Breakout-Rooms“.

Zielgruppen: Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Hebammen, Logopäden, medizinische Berufe aller Fachbereiche ohne Einschränkung.

Unterrichtseinheiten: 16 à 50 Minuten

Referentin: MMag. Barbara ROHSAN, Pädagogin, dipl. Lebens- und Sozialberaterin, International zertifizierte Trainerin für gewaltfreie Kommunikation (CNVC) - A

LG-Nr.: 21118

Änderungen vorbehalten !!!