

Resilienz als Instrument für Gelassenheit in der Berufsbildung

Ausgangslage

Der Begriff Resilienz wird heute immer wieder verwendet. Doch was bedeutet Resilienz? Bezogen auf den Menschen beschreibt Resilienz die Fähigkeit von Personen, schwierige Lebenssituationen ohne dauerhafte Beeinträchtigungen zu überstehen. Junge Menschen sind täglich mit unbekanntem und teils auch schwierigen Situationen konfrontiert. Um unsere Lernenden besser verstehen und entsprechend unterstützen zu können, müssen wir wissen, was Resilienz bedeutet und welche Instrumente für uns und für die Lernenden zur Verfügung stehen. In diesem Kurs werden Instrumente für Sie und Ihre Lernenden erläutert und direkt angewendet.

Kursinhalte

- Stärken stärken
- Resilienz und Lernende
- Mañana-Kompetenz
- Ressourcen (er)kennen und ausbauen
- Resilienz fördern durch Bewegung
- Embodiment: Wechselwirkung Körper und Psyche
- Was ist Flow?
- Atmungs- und Entspannungs-Übungen

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an Berufsbildende und Berufsbildungsverantwortliche.

Kosten

Der Kurs ist kostenlos für alle Teilnehmenden im Gesundheitsbereich, deren Betrieb sich im Kanton Bern befindet. Für alle übrigen Teilnehmenden beträgt die Kursgebühr CHF 240.

Durchführungsort

OdA Gesundheit Bern
Sägemattstrasse 1
3098 Köniz

Kursleitung

Angela Zeindler | Resilienztrainerin
Sandra Sutter | Resilienztrainerin

Abschluss

Die Teilnehmenden erhalten nach Besuch des Kurses eine Kursbestätigung der OdA Gesundheit Bern.

Kursdaten und Anmeldung

Daten, Zeiten und Anmelde-möglichkeit finden Sie auf www.odacloud.ch/kurse. Die Teilnehmendenzahl ist auf 20 Personen beschränkt.