



# Resilienz und Achtsamkeit

Angebote zur Stärkung der Widerstandskraft

ONLINE

## Tage der Resilienz

„Herausforderungen mit innerer Stärke meistern“

### Für Mitarbeitende in Voll- und Teilzeit in der NGD-Gruppe

Angelehnt an die Tage der Resilienz in Präsenz lernen Sie hier ebenfalls Strategien und Ressourcen kennen, die Ihnen dabei helfen, belastende Veränderungen und Probleme zu meistern und sogar an Ihnen zu wachsen – beruflich wie privat.

Um unterstützend und hilfreich im pädagogischen Kontext mit anderen Menschen arbeiten zu können, ist es wichtig, uns um unsere eigenen Schutzfaktoren, unsere eigene Resilienz zu kümmern. Arbeit in belastendem Kontext erfordert eine tragfähige psychische Stabilität, um selbst in der Balance zu bleiben. Ausgehend von den neurophysiologischen Grundlagen über Stresserleben, erworbene Verhaltensmuster und Resilienz ist die intensive praktische Arbeit an und mit den eigenen Resilienzfaktoren wesentlicher Bestandteil dieses dreitägigen Seminars (jeweils 9 – 16 Uhr); hierbei werden praktische Übungen aus dem ZPPzertifizierten und evidenzbasierten LOOVANZ-Resilienztraining eingebunden und im Hinblick auf die Arbeit mit dem Klienten modifiziert. Neben der Wissensvermittlung ist reflektierende Kleingruppenarbeit ein wesentlicher Bestandteil dieser Tage.

Durch die Breakout-Räume der Videokonferenzsoftware *Zoom* ist dies auch im Online-Setting sehr gut zu gewährleisten.

mit Gabriele Boysen-Borchers  
[www.pädagogisch-therapeutische-hilfen-boysen-borchers.de](http://www.pädagogisch-therapeutische-hilfen-boysen-borchers.de)

#### Gruppe 1

22. Mai  
10. Juni  
28. August

#### Gruppe 2

07. September  
21. September  
09. Oktober

#### Gruppe 3

05. Oktober  
23. November  
17. Januar 2024