

# Persönliche Resilienz – innere Stärke für die Bewältigung des Arbeitsalltages gewinnen

Kursnummer: 21-ET-003

## Zielgruppe:

Therapeut\*innen  
Bereich: Ergotherapie

## Zeitumfang:

8 Unterrichtseinheiten (UE)  
je 45 Minuten

## Termin:

in Absprache

## Teilnahmebetrag:

18,75 € / UE  
150,00 € Gesamtkosten

## Weiterbildungspunkte:

8 Punkte

## Kontakt:

IBKM Akademie GmbH

Am Bahnhof 12  
06577 An der Schmücke  
OT Heldrungen

Telefon: 034673/760-35  
Fax: 034673/760-31  
ibkm@ibkm-akademie.de



Resilienz ist das „Immunsystem“ der Seele. Sie hilft uns dabei, privat und im Arbeitsleben Veränderungen aller Art zu bewältigen, Stress unbeschadet zu überstehen und aus Krisen zu lernen.

In diesem Seminar erfahren Sie, welche Strategien Sie in schwierigen Situationen einsetzen können, um Widerstandskraft, Leistungsfähigkeit und mentale Energie dauerhaft zu steigern.

Nutzen Sie die erworbenen Erkenntnisse auch für die Arbeit mit Ihren Patient\*innen /Klient\*innen.

## Kursschwerpunkte:

- Resilienz –Definition und Hintergründe,
- Die sieben Säulen der Resilienz und deren praktische Umsetzung,
- Stärkung der persönlichen Resilienz – Ressourcen und persönliche Grenzen erkennen,
- Schutz der eigenen Leistungsfähigkeit durch einen professionellen Umgang mit Nähe und Distanz,
- Strategien und Methoden, sich professionell abzugrenzen und dabei empathisch bleiben.

Die Teilnahme am Kurs wird mit 8 Weiterbildungspunkten bescheinigt.

Wir beraten Sie gern zu gegebenen Fördermöglichkeiten.

Ansprechpartner\*innen:  
Frau Erdmann, Frau Michel

Die Kursgebühren beinhalten die Kursmaterialien und die Seminarverpflegung.