

SG523

## Resilienz und die persönliche Krisenkompetenz

Höher- schneller- grösser- und gerne noch ein wenig mehr von allem.

So in etwa kann sich unser Leben, unser Alltag anfühlen. Wo stehen wir da? Möchten wir überall mit dabei sein? Und...müssen wir das?

Die Auseinandersetzung mit unserer individuellen Resilienz lässt es zu, dass wir Bewusstsein schaffen für das, was alles an Gutem da ist. Da hilft es, wenn wir unsere Ressourcen wissen, die Sinnhaftigkeit unserer Tuns verstehen und annehmen, dass Abgrenzung und "Nein sagen" sein dürfen. Unsere Lebenserfahrungs-Werte stärken uns und das Bewusstsein dafür, wer wir sind. Hierzu gehört auch, dass wir unsere Krisenerfahrung Beachtung schenken.

Wenn wir uns selbst (er)kennen, können wir mit grossen und kleinen Krisen und deren Veränderungen so umgehen, dass wir aus unseren Stärken heraus agieren können. Wir lernen aus der Art und Weise, wie wir mit vergangenen Krisen umgegangen sind. Unsere Erfahrungswerte stärken unsere Krisenerfahrung und wir werden flexibler, mutiger und weniger ängstlich.

Schlussendlich "steigt der gute Kern" in uns. Kennen wir unseren?

Kategorie	Kurse für Spitex-Mitarbeitende
Inhalt	<p>Kennenlernen des Modells "Resilienz nach Bambus-Prinzip"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einstieg in das "Resilienz-Zirkel-Training nach Bambus Prinzip"</li> </ul> <p>Praktische Übungen zur individuellen Resilienz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ressourcenorientierte Übungen und Austausch</li> </ul> <p>Resilienz-Check: Wo stehe ich?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurztest zum Thema Resilienz</li> </ul> <p>Akzeptanz und Realität</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kompetenzfeld unter der Lupe</li> <li>- Abgrenzung als grosse Herausforderung</li> </ul> <p>Definition Krise</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was heisst "Krise" und was macht es mit uns?</li> </ul> <p>Persönliche Krisenkurve</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was haben meine Krisen hinterlassen?</li> <li>- Ressourcen-Check</li> </ul> <p>Perspektivenwechsel</p>
Kursleitung	Daniela Grella, Fachspezialistin in Resilienz und Coaching
Kursort	<p>Ref. Kirchgemeindehaus Centrum St. Mangen</p> <p>Magnihalden 15</p> <p>9000 St.Gallen</p> <p><a href="http://https://www.ref-sgc.ch/centrum-stmangen">http://https://www.ref-sgc.ch/centrum-stmangen</a></p>
Kursdauer	1 Tag
Kursdaten	06.11.2025 08:30 - 16:30 Uhr
Max. Teilnehmer	16
Anmeldefrist	06.10.2025
Kosten	Fr. 310.00 für Mitglieder

	Fr. 360.00 für Nichtmitglieder
Zielgruppe	Spitexmitarbeitende
	Anmeldung unter <a href="http://www.spitex-fortbildung.ch">www.spitex-fortbildung.ch</a>