

## Stärkung und Resilienz für mich und mein Team

Resilienz bedeutet „Widerstandskraft“ und meint in der Pädagogik die menschliche Fähigkeit, mit schwierigen und/oder belastenden Situationen umgehen zu können, Lösungen zu finden und handlungsfähig zu bleiben, ohne die Lebensfreude und Zuversicht zu verlieren.

Sowohl die Leitung als auch das Team erleben belastende Situationen. Sie müssen mit schwierigen Sachlagen umgehen, Zweifel, Konflikte, eventuell Angriffe von außen und Widrigkeiten aushalten und gleichzeitig optimistisch und zuversichtlich in die Zukunft schauen.

In dieser Fortbildung richten wir den Blick auf die Führungskraft und ihr individuelles Team. Wo können sie gemeinsam die eigene Selbstwirksamkeit und die Teamselbstwirksamkeit stärken und wieder mehr Gelassenheit in der Arbeit erleben?

### Inhalte der Fortbildung:

- Welche Säulen der Resilienz sind bei mir selbst ausgeprägt und wo brauche ich noch Unterstützung?
- Über welche Ressourcen verfügt das Team und wo benötigt es noch Unterstützung?
- Wie gehe ich, und wie geht mein Team mit berufsspezifischen Belastungsfaktoren um?
- Erweitern der eigenen Handlungskompetenz in Stresssituationen.

Am Ende des Seminars steht die Entwicklung von praxisnahen Handlungsstrategien für die Leitung und das Team. Das Seminar eignet sich insbesondere für Leitungen, die in den Herausforderungen des Alltags umsetzbare Strategien für sich selbst und ihr Team kennenlernen und umsetzen möchten.

### Nummer

24424-019

### Datum

13.11.2024

14.11.2024

### Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

### Ort

CaritasCampus  
Prälat-Boskamp-Haus  
Georgstraße 18  
50676 Köln

### Zielgruppen

Leitungskräfte

### Referent/in

**Nikola Künkler**  
Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche

### Teilnehmende (max.)

16

### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

150.00 €

### Normaler Preis für Externe

190.00 €

### Bildungspunkte (ECTS)

1.10

### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

### Unterrichtsstunden

16