

# Weiterbildung 2022



## Resilienz Nachfolgetag

### Zielgruppe

Fachpersonen des Gesundheits- und Sozialwesens

### Kursbeschreibung

Aufbauend auf den ersten Weiterbildungstag zu Resilienz lernen die Teilnehmenden, resiliente Faktoren gezielt zu erkennen, zu stärken und ständig weiterzuentwickeln. Ziele der Weiterbildung sind:

- Die Teilnehmenden aktualisieren Ihr Wissen bezüglich Resilienz und reflektieren Ihre Erfahrungen aus Ihrem beruflichen und persönlichen Alltag;
- erkennen verschiedene Ressourcen und stärken diese gezielt;
- üben sich in hilfreichen / resilienten Verhaltensstrategien.

Inhalte der Weiterbildung sind:

- Eigenes Resilienzpotenzial nutzen
- Vision – Ziel – das Eigene finden
- Ressourcen stärken und (weiter)entwickeln
- Von der Problemsprache zur Lösungssprache
- Selbstachtung - Fremdstachtung
- Sich schützen und in Kontakt bleiben
- Befreien von Ärger, Aufregung und Sorgen
- Resilienz in der Pflege und im Team

### Dozierende

Erika Schärer-Santschi, MAS Palliative Care, Praxis für Trauerbegleitung Thun

### Kursdaten und -zeiten

Mittwoch, 14. September 2022 von 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

### Kursort

Thun

### Kurskosten

CHF 230.-

### Anmeldeschluss

17. August 2022

Anmeldung unter  
[www.hevs.ch/de/hochschule/hochschule-fur-gesundheit/pflege/autres-formationen/](http://www.hevs.ch/de/hochschule/hochschule-fur-gesundheit/pflege/autres-formationen/)

