

# Veranstaltungs- und Workshop-Programm

## Career Service

Wintersemester 2018/19

# Resilienz – so stärken Sie Ihre persönliche Widerstandskraft

Workshop

Inhalte:

Es gibt Menschen, die trotz Hindernisse und Misserfolg, ob im Alltag oder im Beruf, den Kopf nicht in den Sand stecken. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus souverän und zuversichtlich hervor. In der Psychologie nennt man diese Fähigkeit, trotz widriger Bedingung zu gedeihen, Resilienz. Resiliente Menschen verfügen über psychische und mentale Widerstandskraft. Herausforderungen im Alltag und Beruf werden für sie nicht zu Stolpersteinen, sondern zu Stationen für eine positive Zukunft.

Resilienz als soziale Fertigkeit ist auch aus dem Berufsleben nicht mehr wegzudenken und gewinnt sogar vor dem aktuellen gesellschaftlichen Hintergrund weiter an Bedeutung. Wenngleich die Fundamente der psychischen Widerstandskraft schon in frühester Kindheit gelegt werden, so lassen sie sich doch auch im Erwachsenenalter trainieren und gießen.

Im Rahmen dieses Workshops lernen Sie das Konzept der Resilienz sowie ihre Bedeutung im beruflichen Zusammenhang kennen. Sie haben die Möglichkeit, gemeinsam einige Übungen und Tipps zur Stärkung und Förderung von Resilienz zu erlernen und zu erproben.

Diese Veranstaltung wird durchgeführt von:



Termin: 10.01.2019, 14:00 – 17:00 Uhr s. t.

Raum: I4. 413

Referentin: Dipl. Pädagogin Valentina Beckin | Caritasverband Paderborn e.V.

Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte melden Sie sich bis spätestens zum **03.01.2019** über unser Anmeldeformular für diese Veranstaltung an: [upb.de/career](http://upb.de/career)