

Programm

10:00 Uhr Begrüßung und Einführung
in das Seminar

Schmidt

10:05 Uhr Erster Teil des Seminars

Wyns

11:00 Uhr Kaffeepause

12:30 Uhr Mittagspause

13:15 Uhr Zweiter Teil des Seminars

Wyns

14:15 Uhr Kaffeepause

16:00 Uhr Ende der Veranstaltung

Moderation: Dr. Anke Schmidt

*Pausen- und Vorlesungszeiten können sich,
je nach den Erfordernissen, ändern.*

Thema

Resilienz - Wie bleibe ich trotz
widriger Lebensbedingung gesund?

Gelernte Resilienz in der Kindheit

Resilienz zur Stärkung der Klienten

Resilienz zur Stärkung der Beratungskompetenz

Fortbildungspunkte:

Die Veranstaltung wird als zertifizierte
Fortbildung bei der Ärztekammer
Sachsen-Anhalt angemeldet.

Referenten und Moderatoren

- **Bernhard Wyns**
Diplom-Soziologe,
Geschäftsführer
SozioPlan - Gesellschaft für
Sozialforschung, Planung
und Beratung - mbH
Arneckenwiese 18
30890 Barsinghausen
- **Dr. Anke Schmidt**
Gesundheits- und
Veterinäramt Magdeburg
Lübecker Straße 32
39124 Magdeburg

Ziel und Inhalt

Resilienz - Wie bleibe ich trotz widriger Lebensbedingungen gesund?

Etwa einem Drittel von Klientinnen aus prekären Lebensverhältnissen gelingt es, krankmachende Erlebnisse und Lebensgewohnheiten zu kompensieren und ein gesundes Leben zu führen. Sie entwickeln in Armut nach schweren persönlichen Krisen unter starken Bedrohungen ihres Lebens, bei (Dauer-) Stress oder auch nach traumatisierenden Erlebnissen gesundheitsförderliche Fähigkeiten und Kompetenzen, ihr Leben trotz aller offensichtlichen Widrigkeiten, gut zu organisieren. Diese Fähigkeit nennt man Resilienz.

Wurden diese förderlichen Umgangsformen mit sich selbst in der Kindheit nicht erlernt, so lassen sich dies auch im Erwachsenenalter noch gut antrainieren, um die Herausforderungen als Berater und Beraterin zu bestehen oder bei ihren KlientInnen zu aktivieren. Ziele des Seminars sind:

- Resiliente Kompetenzen zu erkennen und wertzuschätzen
- verschüttete Ressourcen und resiliente Kompetenzen zu aktivieren
- vorhandene resiliente Kompetenzen zu pflegen und weiterzuentwickeln
- Beratungsgespräche mit KlientInnen über Resilienz zu führen
- KlientInnen zu motivieren, ihre eigene Resilienz zu fördern

Folgende Themen sind Gegenstand des Seminars:

Gelernte Resilienz in der Kindheit

- Sich selbst als Ressource sehen
- Ambiguitätstoleranz
- Planungskompetenz
- Selbstwirksamkeitserfahrung

Resilienz zur Stärkung der Klienten

- Selbstverantwortung - zwischen Selbstverleugnung und -ausbeutung
- Selbstwertstärkung - positive Gefühle und Haltungen einüben
- Krisenhaftes Erleben - als Anstoß zu Veränderungen verstehen

Resilienz zur Stärkung der Beratungskompetenz

- Selbstwahrnehmung - förderliche und hinderliche Haltung
- Selbstfürsorge - Programm für positives Erleben und Umgang mit Stress
- Grenzen wahrnehmen - eigene/fremde anerkennen und setzen können
- Beratung - Empathie zeigen und professionelle Distanz wahren

Information, Einzelarbeit, (Klein-) Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch

Organisatorisches

Veranstaltungsort:

Landesamt für Verbraucherschutz
Große Steinernetischstraße 4
39104 Magdeburg
Schulungssaal, EG, Raum 101

Organisation:

Landesamt für Verbraucherschutz
Große Steinernetischstraße 4
39104 Magdeburg
Kerstin Böse und Andrea Opitz
Tel.: (0391) 2564 - 203/194
kerstin.boese@lav.ms.sachsen-anhalt.de
andrea.opitz@lav.ms.sachsen-anhalt.de

Anmeldung:

bis 01.06.2017

Teilnahmegebühr:

Die Teilnahme an der Fortbildung ist kostenlos.

Versorgung:

Getränke im Tagungslokal

Parkmöglichkeit:

z.B. gebührenpflichtiger Parkplatz
in der Listemannstraße

Bitte beachten Sie den Anmeldetermin!



SACHSEN-ANHALT

Landesamt für Verbraucherschutz
Fachbereich Hygiene

Fortbildungsveranstaltung

Sozialpsychiatrischer Dienst

für
Ärzte und Mitarbeiter
in den Gesundheitsämtern
des Landes Sachsen-Anhalt

07. Juni 2017