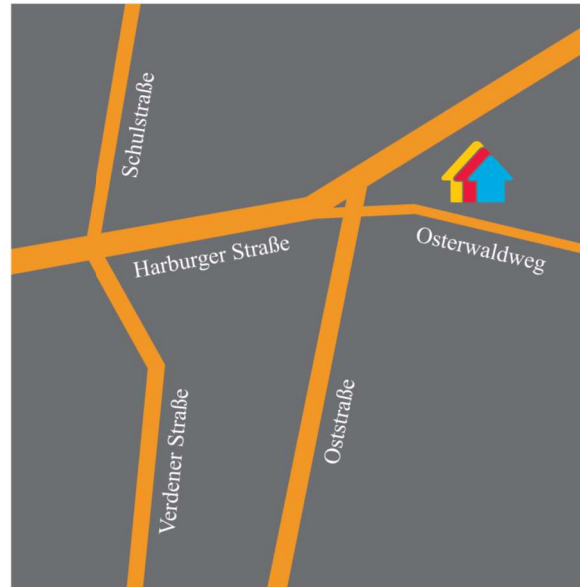




*Ein Mensch sagt, und ist stolz darauf,  
er gehe ganz in seiner Arbeit auf.  
Bald aber, nicht mehr ganz so munter,  
geht er in seiner Arbeit unter.*

*Eugen Roth*



Mehr Generationenhaus Schneverdingen  
Osterwaldweg 9  
29640 Schneverdingen  
Telefon 05193 9769889  
Telefax 05193 9769890  
Internet [www.mgh-schneverdingen.de](http://www.mgh-schneverdingen.de)  
E-Mail [info@mgh-schneverdingen.de](mailto:info@mgh-schneverdingen.de)

## „Wie bleibe ich auch unter Stress gesund?“

Ein Kurs zur Stärkung der beruflichen Resilienz





## Was ist Resilienz?

Unter *Resilienz* wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus oder auch herausfordernde Situationen im Arbeitskontext unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern oder sogar als Anlass für Entwicklung zu nutzen.



## Hintergründe des Konzeptes

- **Resilienz, Salutogenese** und das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft kennen lernen. Wie uns die Wahrnehmung von Sinn und Stimmigkeit in unserem Leben selbstwirksam erhält und wie wir neue Ressourcen erschließen.
- **Info über wissenschaftliche Hintergründe** z. B. um die Neuro-Plastizität (= Formbarkeit) des Gehirns zu wissen und wie wir uns lebenslang „neu erfinden“ können.
- **Praktische Übungen** zur Resilienz-Stärkung
- **Gruppen-Supervision** als Chance erleben, Themen aus dem beruflichen Kontext differenziert unter den Aspekten von Person, Rolle und Organisation zu betrachten. Erfahren, wie mit der Haltung von Empathie, Echtheit und Authentizität die Gruppe zum positiven Resonanzraum wird.

## Rahmenbedingungen des Kurses

Voraussetzungen: Interesse an eigener Entwicklung, Offenheit und Bereitschaft, sich auf Supervision und Prozesse in der Gruppe einzulassen.

Ort: Mehrgenerationenhaus (notfalls digital)

Teilnehmerzahl: 8 – 12 Personen

Kosten: 119 €

Leitung: Petra Horn, Coach, Supervisorin DGSv, Theologin

Anmeldung bis 1. Sept. an: Mehrgenerationenhaus

## Termine im Überblick

**jeweils Montag**  
**19:30 – 21:30 Uhr**  
(6 Abende)

4. Sept. 2023  
11. Sept. 2023  
18. Sept. 2023  
25. Sept. 2023  
2. Okt. 2023  
9. Okt. 2023

plus **Seminartag**  
**16 – 19 Uhr**  
Freitag, 22. Sept. 2023

