

2-tägiges Basisseminar „Resilienz“

**Freitag, 10. Februar 2023 und
Samstag, 11. Februar 2023**

Referentinnen:

**Doris König-Jörke
Resilienz-Coach und
Fachberaterin Gesundheit & Soziales**

Veranstaltungsort

**Begegnungszentrum Haus Sonneck
Oberweg 49, 35041 Marburg,
Landeck-Center**

Anmeldungen unter:

Kerstin.stark@diakonie-hessen.de

Anmeldeschluss:

15. Januar 2023

Kosten

**Teilnehmer*innenbeitrag: € 298,00
(incl. Unterkunft und Verpflegung)**

Veranstalter

Diakonie Hessen
Abteilung Gesundheit, Alter, Pflege
AG Hospizarbeit und Sterbebegleitung
Dr. Angela Rascher
Kölnische Straße 136
34119 Kassel

**Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmer*innen-
zahl begrenzt ist!**

2-tägiges Basisseminar

„Resilienz“

**10./11.
Februar 2023**

Abteilung
Gesundheit,
Alter, Pflege
(GAP)

Hinweis

Mitarbeitenden in Hospizgruppen auf dem Kirchengebiet der EKKW, die Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Hospizarbeit und Sterbebegleitung der Diakonie Hessen sind, werden die Tagungskosten – auf Antrag – zu 100% als Fort- und Weiterbildungskosten erstattet.

Der Antrag ist vom Träger der Hospizgruppe an den Vorstand der Arbeitsgemeinschaft der Diakonie Hessen zu richten.

Inhaltliche Schwerpunkte

RESILIENZ ist die Fähigkeit, Krisen und schwierige Situationen nicht nur zu überstehen, sondern durch deren Bewältigung die eigene Persönlichkeit zu stärken.

Resilienz trägt entscheidend dazu bei, unabhängig von den äußeren Umständen und Gegebenheiten

- ein selbst bestimmtes Leben zu führen
- Authentizität und innere Balance zu finden
- gesund zu bleiben oder zu werden
- versöhnlich mit sich selbst und anderen umzugehen

Resilienz ist die Stärke, die es Menschen ermöglicht, Lebenskrisen und langfristige Beeinträchtigungen zu meistern.

Resiliente Menschen wecken und nutzen ihre eigenen Kräfte und Potentiale, zeichnen sich durch Gelassenheit und Lebendigkeit aus und sind zufriedener und produktiver.

Hintergrund

„Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles gelingen.

Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.“

(Antoine de Saint-Exupéry)

Resiliente Menschen haben eine innere Stärke, eine Art seelisches Immunsystem, die aus dem Zusammenspiel verschiedener Faktoren erwächst.

Diese Faktoren können erlernt und trainiert werden!