Seminar: Die Psychologie der Krise: Resilient durch schwere Zeiten

Corona-Krise, Kriege, Inflation. Die aktuellen Krisen halten mittlerweile die gesamte Welt in Atem. Und dennoch gehen die Menschen unterschiedlich mit ihr um. Während die einen in Panik verfallen, bleiben die anderen gelassen und lösungsorientiert. Natürlich hängt das davon ab, wie sehr man persönlich und vor allem auch existenziell von den gesundheitlichen und wirtschaftlichen Folgen der Krise betroffen ist. Es zeigen sich aber auch kulturelle Unterschiede im Umgang mit der Krise. Wie Krisen auf unsere Psyche und unser Gehirn wirken, ist individuell sehr unterschiedlich. Es hängt von unserer angeborenen und erworbenen Resilienz, von bisherigen stärkenden oder schwächenden Erfahrungen in der Kindheit, von der Persönlichkeit und dem Temperament eines Menschen ab. Manche Dinge wie Vertrauen in die eigene Kompetenz kann man erlernen um eine erneute Krise zu bewältigen, und auch aus ihr zu lernen.

Wann: 18. – 20. Oktober 2027
Wo: Parkhotel Hirschwang,
Trautenberg-Straße 1, 2651 Reichenau an der Rax

Inhalte:

- Was ist Resilienz? Wie entsteht sie?
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Möglichkeiten zur Förderung der eigenen Widerstandskraft

Ziele:

- Erkennen eigener Ressourcen
- Neubewertung von Lebenssituationen
- Strategien zur Erlangung einer „gelasseneren" und „zuversichtlicheren" Blickweise

Methode:

- Theoretische Inputs
- Gruppen- und Einzelarbeiten / -übungen
- Gruppendiskussionen

TrainerInnen:

AMZ Mödling:
Arbeits- und sozialmedizinisches Zentrum Mödling, Rathauspl. 3, 2351 Wr. Neudorf, www.amz.at
Betreuung: AK Niederösterreich, Thomas Staudinger, thomas.staudinger@aknoe.at

Beginnzeiten und Dauer: Tag 1 und 2: 9 – 17 Uhr, Tag 3: 9 – 12:00 Uhr
Kontakt: Thomas Staudinger, arbeitnehmerinnenschutz@aknoe.at, Tel.: 05 7171 22913
***ACHTUNG**: Bitte geeignete Outdoorbekleidung und feste Schuhe mitnehmen! – Ausflug!*