

# Resilienz

## Wie Sie gut durch stürmische Zeiten kommen

Konstruktiv mit belastenden Lebensumständen, traumatischen Erfahrungen, Misserfolgen, Krisen umgehen können, anpassungsfähig sein, bei Niederlagen wieder aufstehen und zuversichtlich vorwärts gehen, davon hören wir immer wieder. „Sich nicht unterkriegen lassen“, bzw. „nicht daran zu zerbrechen“, also Menschen mit einer starken inneren Stabilität, die mit schwierigen Lebensphasen, Stresssituationen oder Konflikten gut zurechtkommen, erfolgreich meistern und daraus lernen, diese werden als „resilient“ bezeichnet. Die Umstände und Menschen lassen sich nicht verändern, aber wir können solche Dinge anders angehen und damit unsere Resilienz und Bewältigungskompetenz erhöhen.



### Inhalte:

- die Grundbegriffe von Resilienz kennenlernen
- Überblick über die eigene Widerstandsfähigkeit bekommen
- Schutz- und Risikofaktoren kennenlernen
- Eigenes Selbstmanagement erhöhen
- Viele Übungen zum Ausprobieren und Erlernen von Widerstandsfähigkeit
- Praktische Strategien und Techniken für den Transfer in den Alltag.

### Nutzen:

Alte Gewohnheiten können hinter sich gelassen werden, wenn wir neue Gewohnheiten entwickeln. Dazu müssen die eigenen Bewältigungsstrategien realistisch eingeschätzt und das eigene Ich selbst bewusst wahrgenommen werden und als Anlass für Entwicklung nutzen. Die Grundlage für ein reiches und gelingendes Leben ist ein gut gepflegter Fundus an Bewältigungsstrategien. Resilienz ist ein lebenslanger Prozess, der sich zwischen Menschen und deren Umwelt abspielt. Stärken Sie Ihre Widerstandskraft immer wieder neu.

**Termin:** 3. und 10. Februar 2021 von 9 – 14.30 Uhr, UE: 2 x 6

**Referent/-in:** Maria Auinger, Diplom-Lebensberaterin, Expertin für Stressmanagement, Persönlichkeitstrainerin

**Kursort:** WIFI Linz

**Zu buchen bei:** WIFI Linz – ISA - Institut sei aktiv 58 +