

Resilienz

für Jugendleiter/innen



Resilienz ist das Immunsystem unserer Psyche!

Steigende Anforderungen, Stress, Leistungsdruck und Überforderung sind für viele Erwachsene und inzwischen auch für Kinder und Jugendliche alltägliche Begleiter. Aber warum lassen wir uns davon nicht aus der Bahn werfen? Warum können wir in Krisen und Belastungen wachsen und diese meistern?

Der Schlüssel dazu ist unsere Resilienz. Der Begriff kommt ursprünglich aus der Werkstoffkunde und beschreibt die Elastizität oder die Strapazierfähigkeit von Material. Auf uns Menschen bezogen bezeichnet Resilienz unsere psychische Widerstandskraft, unsere Belastbarkeit und unsere Flexibilität im Umgang mit schwierigen, krisenhaften Situationen oder Lebensereignissen.

Menschen mit einer ausgeprägten Resilienz können mit Belastungen, Misserfolgen oder Krisen gut umgehen. Sie gehen positiv und deutlich gesünder durchs Leben.

Die gute Nachricht ist, dass man Resilienz lernen und trainieren kann und zwar in jedem Lebensalter und ein Leben lang!

Der Abend soll einen kleinen Einblick in die Resilienzforschung geben, im Vordergrund stehen dann praktische Übungen zur Entwicklung der Resilienz. Diese Methoden können ganz persönlich oder mit Kinder- und Jugendgruppen angewendet werden.



Ramona Lesch (Pädagogin)

Frank Schleicher (Trauma-Pädagoge)

Dienstag, 12. März 2019

von 19:00 - 21:00 Uhr

91757 Treuchtlingen

Am Schulhof 4

Jugendtreff



Eintritt frei !

Anmeldung erwünscht