



Lebenshilfe Landesverband Saarland e.V.

„Resilienz im Alter“

Termin:

02.03.2023

Uhrzeit:

9.30 –16.30 Uhr
(inkl. Mittagspause)

Zielgruppe:

Angehörige, Betreuer und
Pflegekräfte,...sonstige
Interessierte

Ort:

Bliespromenade 5
66538 Neunkirchen

Kosten:

160,00 Euro

Mindestteilnehmerzahl:

12 Personen

Anmeldefrist: 24.02.2023**Inhalte:**

Unter Resilienz wird die psychische und mentale Widerstandskraft bezeichnet, mit der es gelingt, schwierige Lebenssituationen, Lebenskrisen, Umbruchsituationen in Familie und Beruf oder auch Verluste, Niederlagen, Rückschläge zu überwinden und Veränderungen annehmen zu können. Diese Fähigkeit ermöglicht es dem Menschen gestärkt aus Krisen gestärkt hervorzugehen, in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben, Herausforderungen und Stress kompetent zu meistern. Wichtig ist hierbei, dass Resilienz erworben und gelernt und damit die Führung für das eigene Leben in die Hand genommen und behalten werden kann.

Dieses Seminar beleuchtet, wie Grundlagen von Resilienz entdeckt und vertieft, wie Optimismus entwickelt, Akzeptanz erlernt und Selbstverantwortung übernommen werden kann. Beziehungen lassen sich so befriedigender gestalten und eigene Lebensentwürfe entwickeln. Resilienzförderung beginnt mit einer wertschätzenden Erkundung des Vorhandenen. Die Auswertung positiver Erfahrungen zeigt, auf welche Ressourcen man zurückgreifen kann. Und sie verdeutlicht, dass Krisen überwunden werden können. Es wird versucht, Antworten auf folgende Fragen zu finden: »Was macht ältere Menschen besonders widerstandsfähig?« und »Über welche besonderen Ressourcen verfügen Menschen im Alter?«

Dozentin: Prof. Dr. Gabriele Hoppe, Erziehungswissenschaftlerin und Sozialpädagogin, Referentin im Bereich Pädagogik, Gesundheit und Beratung