

Modulbeschreibung und Kursziel des Moduls „Resilienz und Coping“:

Die Teilnehmenden sollen befähigt werden, ihre psychische Widerstandsfähigkeit zu erhöhen, um künftige berufliche und private Krisen gut zu meistern.

Die Teilnehmenden lernen, in kritischen Situationen und Krisen gelassen zu bleiben und sich selbst beim Denken, Fühlen und Handeln zu beobachten – mit dem Ziel, ihre innere Haltung zu erkennen und bei Bedarf wirksam verändern zu können.

Die Teilnehmenden sollen nach dem Kurs in der Lage sein, psychologische Bewältigungsstrategien („Coping“) in ihrer Praxis anzuwenden.

Die Teilnehmenden sollen nach dem Kurs in der Lage sein, selbstständig eine Kollegiale Beratung durchzuführen, um dort mit anderen Teilnehmenden zeitnah ein berufliches Thema/Konflikt zu bearbeiten.

Geplante Lernergebnisse:

B) Interdisziplinäre Kompetenzen

B.1

Die Teilnehmenden sind in der Lage aus widrigen Arbeits- und Lebensumständen gestärkt und mit größeren Ressourcen ausgestattet als zuvor herauszukommen.

B.2

Sie vernetzen sich mit Kolleg:innen, um sich gegenseitig kollegial zu beraten.

B.3

Sie analysieren verstärkt die Transaktionen zwischen sich und anderen Menschen.

C) Personal & Social Skills (Soziale Kompetenz)

C.1

Die Teilnehmenden steigern ihre psychische Belastbarkeit und mentale Stärke.

C.2

Sie kennen ihre Energieräuber und ihre Energietankstellen.

C.3

Sie lernen das Energiefassmodell kennen zur besseren Work-Life-Balance.

C.4

Sie kennen ihre Stressoren und leiten daraus ihr persönliches Frühwarnsystem ab.

C.5

Sie agieren unter Druck zunehmend aus der Gestalterperspektive, nicht aus der Opferperspektive.

C.6

Sie erkennen Einladungen zu psychologischen Spielen (z. B. Drama-Dreieck) und entscheiden künftig bewusst, ob sie mitspielen wollen.

C.7

Sie sind in der Lage, die innere Haltung von sich und anderen Menschen besser zu erkennen und können dadurch in Krisensituationen bewusster agieren.

Inhalte des Moduls „Resilienz und Coping“:

Resilienz:

- Wie bleibe ich psychisch gesund bei hohen beruflichen Belastungen?
- Wie kann ich meine innere Stärke, Klarheit und Gelassenheit steigern?
- Was tut mir gut und was nicht? Praktische Tipps & Tricks für den Alltag.
- Welche Antreiber habe ich und welche sind für meinen Alltag (noch) nützlich?

Copingstrategien:

- Wie kann ich künftig schwierige Situationen/Beratungsgespräche besser meistern?
- Wie bringe ich mehr Bewusstheit/Achtsamkeit in meinen (stressigen) Alltag?
- Wie gehe ich und (mein Team) gestärkt durch Veränderungsphasen?

Kollegiale Beratung (geführter Prozess):

- Wie führe ich (online) eine kollegiale Fallberatung durch?
- Wie bewerten andere meinen Fall, welche Perspektiven gibt es noch?
- Wie kann ich mir künftig im Kolleg:innenkreis Unterstützer:innen suchen?
Wie kann ich mich besser mit anderen vernetzen? (Resilienzfaktor)

Grundlegende Literatur:

- Berndt, Christina: Resilienz, Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft, dtv, München, 6. Auflage 2017
- Ong, Tim: Resilienz im Beruf für Fach- und Führungskräfte, Amazon, 2018

Weitere Literaturempfehlungen:

- Albert Ellis „Training der Gefühle: Wie Sie sich hartnäckig weigern, unglücklich zu sein“
- Arianna Huffington „Die Schlaf-Revolution – so ändern Sie Nacht für Nacht Ihr Leben“
- BZgA Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung „Was erhält Menschen gesund?“
- Stephen Covey „Die sieben Wege zur Effektivität“
- Gert Kaluza „Gelassen und sicher im Stress“
- Volker Kitz „Feierabend! Warum man für seinen Job nicht brennen muss“
- Samuel Koch „Steh auf Mensch!“
- Rüdiger Lorenz „Salutogenese“
- Bodo Janssen, Anselm Grün „Stark in stürmischen Zeiten“
- Robert Seethaler „Ein ganzes Leben“ (Roman)