

Resilienz - die sieben Säulen innerer Stärke

Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit von Individuen oder Systemen, erfolgreich mit belastenden Situationen umzugehen. Forschungsergebnisse belegen, dass Lebenseinstellungen und Gewohnheiten Einfluss auf Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden ausüben. Selbst unter widrigen Umständen ist es möglich, viel im Leben zu erreichen und sich dabei gesund zu fühlen.

Manche dieser „Säulen der inneren Stärke“ werden schon in der Kindheit entwickelt. Wir können sie und damit unsere Widerstandskraft aber auch im Erwachsenenalter gegenüber Belastungen weiter aufbauen.

Im Kurs werden die Säulen der inneren Stärke gemeinsam erarbeitet. Sie beschäftigen sich mit Ihrem eigenen Resilienzprofil und den Möglichkeiten, die eine oder andere Säule (wieder) zu stärken.

Folgende Themen werden behandelt:

- Faktoren der Resilienz
- Selbstwirksamkeit und Selbstwertschätzung
- Eigenes Resilienzprofil erarbeiten
- Möglichkeiten des gezielten Aufbaus der Säulen innerer Stärke
- Übungen zur Wahrnehmung und Stärkung eigener Bewältigungsressourcen

Der Kurs wendet sich an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit der Stabsstelle für Konfliktmanagement und Psychosoziale Beratung, Karlsruher Institut für Technologie, durchgeführt.

Die Dozentin, Dipl.-Psych. Frau Ute Breithaupt (Psychosoziale Beratung, Konfliktberatung, Konfliktmanagement) ist psychologische Psychotherapeutin und Coach (DVBC)

Kursdauer: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr

TERMINE, PREISE UND BUCHUNGSMÖGLICHKEIT

[↗ zur Terminübersicht mit Preisangabe und Buchungsmöglichkeit](#)

[↗ zur Übersicht aller Angebote des Fachbereichs](#)

KONTAKT UND BERATUNG

Fachlich-inhaltliche Beratung: **Elisabeth Gillich**, [↗ Kontakt](#)

Administrative Beratung: **Paula Seipenbusch**, [↗ Kontakt](#)

MAIL SENDEN

soft-skills@ftu.kit.edu

[↗ kontaktieren](#)