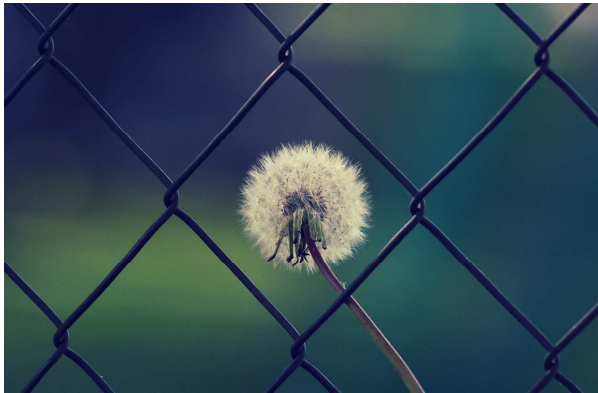


Resilienz in herausfordernden Zeiten durch Achtsamkeit

leben – überleben – sich
entwickeln – wachsen
in widrigen Zeiten



Online-Vortrag
mit Rosa Wladar

18. Mai 2021
Videokonferenz via Zoom

Termin

18.05.2021
19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Ort

Videokonferenzraum via Zoom

Preis

65,- € (inkl. MwSt.)

Kontakt

IFW Institut für Fort- und Weiterbildung
Bodenstedtstraße 66
81241 München
Telefon 089 / 82 90 86 18
www.i-f-w.de
info@i-f-w.de

Anmeldung

<https://www.i-f-w.de/fortbildungen-therapie/resilienz/>

Zielgruppe

- angehende und ausgebildete systemische Berater:innen und Familientherapeut:innen
- Kinder- und Jugendlichentherapeut:innen
- Coaches
- Fachkräfte aus dem psychosozialen Berufsfeld
- Interessierte



Rosa Wladar

Dipl. Sozialpädagogin

Langjährige Erfahrung in

- Achtsamkeits- und MBSR-Training
- Tiefenpsychologisch fundierte Körper- Psychotherapie
- Hypnosystemische Supervision und Coaching
- Lehrsupervision
- Coaching und Leadership
- Biografisches Coaching
- Teamentwicklung
- Fortbildung
- Moderation

www.wladar-rosa.de

In den folgenden drei grundlegenden Bereichen des menschlichen Selbst-Bewusst-Seins sind wir alle gefordert, die Auswirkungen der Krise - vor allem die Einschränkungen und ihre Folgen – zu bewältigen.

Die Selbstwirksamkeit

In dieser Krise erleben viele Menschen sich zurecht als ausgeliefert. Ausgeliefert dem Virus, den Bedrohungen und Ängsten. Ausgeliefert den Beschränkungen, die zum Schutze notwendig sind.

Unsere Selbstwirksamkeit und unsere Gestaltungsmöglichkeiten - sowohl im beruflichen Bereich als auch im Planen unserer Freizeit - sind begrenzt und behindert.

Die Zugehörigkeit

Die Zugehörigkeit ist ein Grundbedürfnis von uns Menschen.

Durch die Beschränkungen wird das selbstverständliche Erleben von Zugehörigkeit, das gemeinsame Erleben mit Anderen sehr begrenzt. Einsamkeit und ihre Folgen sind ein Ergebnis für Alleinlebende und Alte usw. Auch für junge Menschen ist die Peergroup, das Treffen und der Austausch mit Gleichaltrigen außerordentlich wichtig für die persönliche Identitätsentwicklung.

Die Selbstakzeptanz

Mit folgenden Fragestellungen ist zu rechnen:

Stimme ich mir zu, wie ich mich in der Krise erlebe und gestalte?

Kann ich auch fehlerfreundlich und liebevoll mit mir umgehen, wenn ich mich mit mir und meinen Schattenseiten (und mit diesen ist natürlich in Krisenzeiten zu rechnen) konfrontiert erlebe?

Was kann ich aus diesen Selbsterkenntnissen machen?

Was ist mein Potential?

Was kann ich daraus lernen?

Wie ein Mensch Krisen übersteht, hängt vor allem von seiner/ihrer Resilienzkompetenz ab.

Resilienz bedeutet psychische Widerstandskraft – sie ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen auszuhalten.

Achtsamkeit als Grundkonzept

Wie kann das Wissen aus dem Konzept der Achtsamkeit dabei hilfreich sein?

Achtsamkeit fördert die Fähigkeit zur Resilienz auf unterschiedliche Weise.

Sie lehrt uns, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick zu fokussieren und stellt so eine Grundlage für die Selbstgestaltung des Lebens dar.

Durch die vertiefte Beobachterkompetenz kann man ein Ereignis beschreiben und sich bewusstwerden, wie man es bewertet und beurteilt. Achtsamkeit unterstützt zum einen beim Erkennen der eigenen gewohnten Muster und bietet uns die Möglichkeit, Neues mutig auszuprobieren und sich so weiter zu entwickeln.

In diesem Vortrag werden Methoden und Kompetenzen aus dem Bereich der Achtsamkeitspraxis angeboten, welche sowohl der klaren Wahrnehmung, der notwendigen Selbstfürsorge und dem Selbstmanagement dienen.

AUSTAUSCH

Im Anschluss an die Ausführungen von Rosa Wladar haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich auszutauschen.

