

## Resilienz – Herausforderungen gelassen meistern

**Resilienz ist die innere Stärke, die uns hilft, Herausforderungen im Alltag gelassener zu begegnen. Dieser praxisorientierte Kurstag vermittelt Grundlagen der Resilienz und zeigt anhand von Modellen und Übungen, wie Freiwillige ihre innere Widerstandskraft fördern und in anspruchsvollen Situationen wachsen können. Resilienz ist erlernbar und anpassbar – ein Prozess, der uns das ganze Leben begleitet.**

### Kursinhalt

- Bedeutung und Relevanz von Resilienz im (freiwilligen) Arbeitsalltag
- Einführung in Resilienzmodelle und -theorien
- Resilienzfaktoren und ihre Rolle im Leben
- Selbsteinschätzung und persönliches Resilienzprofil
- Praktische Werkzeuge zur Resilienzförderung
- Erstellung eines individuellen Resilienzplans
- Achtsamkeitsübungen zur Selbstwahrnehmung

### Ziel

Die Teilnehmenden erkennen die Bedeutung von Resilienz und deren Rolle für einen gelingenden Alltag. Sie verstehen den Begriff Resilienz sowie die zugrundeliegenden Modelle und Konzepte. Durch die aktive Auseinandersetzung mit dem Resilienzrad analysieren sie ihre eigenen Resilienzfaktoren. Dabei entdecken sie ihre persönlichen Resilienzressourcen und lernen, wie sie diese gezielt stärken können. Darüber hinaus entwickeln sie Strategien, um ihre Resilienz im Alltag nachhaltig zu fördern, und setzen diese aktiv um.

---

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Datum</b>          | <b>Donnerstag, 12. Juni 2025   09.00 bis 17.00 Uhr</b>             |
| <b>Ort</b>            | benevolpark, St. Leonhardstrasse 45, 9000 St.Gallen                |
| <b>Kursleitung</b>    | <b>Christine Alder</b> , Supervisorin & Coaching, Raum&Praxis      |
| <b>Kosten</b>         | CHF 220.- für Partner von benevol St.Gallen, CHF 270.- für weitere |
| <b>Anmeldeschluss</b> | 27. Mai 2025   |