



Selbsterfahrungskurs - Resilienz und Selbstfürsorge für Neuro- Psycho- TherapeutInnen

Psychologin M.Sc. Nevena Milovanovic

Resilienz Zentrum Schweiz, Basel

Kursinhalt/-ziel:

Das interaktive Seminar vermittelt Ihnen die Grundlagen der Resilienz und zeigt anhand des Resilienzrades unseres Resilienz Zentrums Schweiz und mithilfe praxisnaher Übungen auf, wie Sie die Wellen des beruflichen Alltags im sozialen System und die Herausforderungen, die der Beruf im Patientenkontakt mit sich bringt, gelassener reiten und zum persönlichen Wachstum nutzen können. Sie haben die Möglichkeit, erste Strategien zur persönlichen Resilienzförderung auszuprobieren und Ihre eigenen Ressourcen bewusst zu identifizieren. Als Teilnehmende:r lernen Sie achtsam die Relevanz der Resilienz im beruflichen Kontext kennen und erarbeiten Ihren Plan zur Selbstfürsorge.

Resilienz, die innere Kraft oder das „Immunsystem der Psyche“, ist eine wesentliche Schlüsselkompetenz, um mit den vielfältigen alltäglichen beruflichen und privaten Anforderungen umzugehen.

Bei der Resilienz stellt sich nicht die Frage, was uns Menschen krank macht, sondern was uns gesund hält. Im Vordergrund steht die Fähigkeit, Herausforderungen durch Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen zu meistern und als Anlass für Weiterentwicklung und Wachstum zu nutzen.

Resilienz beinhaltet Persönlichkeitseigenschaften aber auch Denk- und Verhaltensmuster, die für die Stabilisierung in herausfordernden Situationen hilfreich sind. Resilient zu sein, ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, sondern kann im lebenslangen Prozess erworben, trainiert und verankert werden.

«Es kommt nicht darauf an, wie der Wind weht, sondern wie man die Segel setzt.» Aristoteles

Literaturvorschläge:

Croos-Müller C. (2015) Kraft - Der neue Weg zu innerer Stärke: Ein Resilienztraining. Aktualisierte und erweiterte Neuauflage (Band 8)

Graham L. (2014) Der achtsame Weg zu Resilienz und Wohlbefinden: Wie wir unser Gehirn vor Stress und Burnout schützen können.

Hanson R. (2015) Just ONE Thing: So entwickeln Sie das Gehirn eines Buddha

Zur Person:

Nevena Milovanovic ist Diplom-Psychologin mit dem Hauptfach in der Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin und dem Nebenfach in klinischer Psychologie und Psychotherapie. Arbeitserfahrung bringt sie aus dem persönlichkeitspsychologischen wie auch klinischen Setting mit Kindern und Jugendlichen mit. Zudem durfte sie Erwachsene an der Cambridge Academy als Sprachlehrerin begleiten. Aktuell befindet sie sich in den letzten Zügen in der Weiterbildung zur SVEB-Erwachsenenbildnerin und zählt seit Februar 2024 als Beraterin, Trainerin und wissenschaftliche Mitarbeiterin des Resilienz Zentrums Schweiz.

Kursnummer: FB241123B
(Bitte bei der Anmeldung angeben)

Termin:
30.09.2024 - 20.01.2025

Zeitungfang: 10 Stunden à 45 Minuten

Ort: SET Hotel
Residence by Teufelhof Basel
Leonhardsgraben 46
4051 Basel
Schweiz

Didaktik: Vortrag, interaktiver Workshop,
Videodemonstration, Übungen, Diskussion

Zielgruppen: PsychologInnen,
NeuropsychologInnen, PP und KJP

Teilnehmendenzahl: max. 20 Personen

SVNP/ASNP-Akkreditierung: beantragt

Kursgebühr: 340,00 €

Inklusivleistungen:
Unser Geschenk an Sie: Croos-Müller C.
(2015) Kraft - Der neue Weg zur inneren
Stärke: Ein Resilienztraining. Aktualisierte
und erweiterte Neuauflage (Band 8)

In der Kursgebühr sind warme und kalte
Tagungsgetränke und Snacks enthalten. Ein
Mittagessen können Sie im SET-Restaurant
auf eigene Kosten einnehmen.

Zugelassene Weiterbildungsstätte der PTK
Bayern für Klinische Neuropsychologie

