

RESILIENZ - STÄRKEN, WAS STARK MACHT!

Der Begriff stammt ursprünglich aus der Kinder- und Jugendpsychologie. Emmy Werner, eine amerikanische Psychologin, hat in Studien erforscht, welche Faktoren Menschen, die unter schwierigen Rahmenbedingungen ins Leben gestartet sind, stark gemacht haben. Sie fand heraus, dass sich aus dem Zusammenspiel verschiedener Basisfaktoren, den 7 Resilienz-Schlüsseln, ein konstruktiver Umgang mit Herausforderungen, Belastungen, Veränderungen und Krisen entwickeln kann.

DIE 7 RESILIENZ-SCHLÜSSEL

- Akzeptanz
- Optimismus
- Lösungsorientierung
- Selbstverantwortung
- Selbstwirksamkeit
- Netzwerkorientierung
- Zukunftsorientierung

Heute, in einer Zeit, in der sich alles rasant verändert, wird Resilienz als wertvolle Schlüsselkompetenz für GROSS und KLEIN und ORGANISATIONEN gesehen.

Denn Resilienz, ein Synonym für innere Stärke, Widerstandskraft und Flexibilität, unterstützt dabei,

- mit veränderten Anforderungen erfolgreich umgehen zu können,
- den Wandel stimmig mitzugestalten und
- Stärke für das Leben an die Kinder weiterzugeben.

RESILIENZ FÜR ERZIEHER in der Kinderbetreuung



SABINE JANSEN
ZERT. RESILIENZ- UND BUSINESSCOACH



Gewerbepark Cité 4, 76532 Baden-Baden
07221 802233
0151 56629155
mail@resilienz-erleben.de
resilienz-erleben.de

RESILIENZ FÜR ERZIEHER in der Kinderbetreuung



STÄRKEN, WAS STARK MACHT -
DEN WANDEL MITGESTALTEN

 **Sabine Jansen**
... Resilienz erleben!

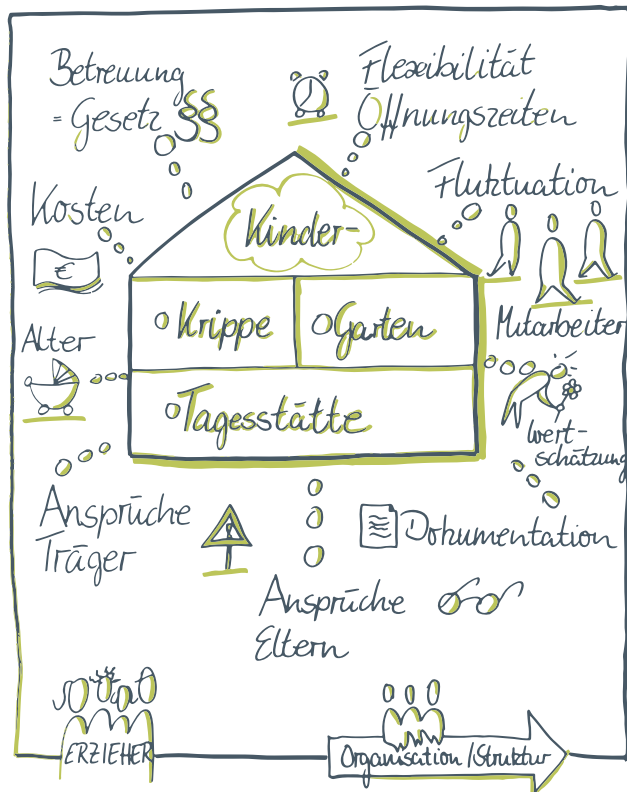
VERÄNDERTE RAHMENBEDINGUNGEN

Die Anforderungen an die Kinderbetreuungseinrichtungen sind sehr komplex geworden. Neben der wesentlichen Aufgabe, der Betreuung der Kinder, gibt es eine Fülle von Anforderungen die den Arbeitsalltag beeinflussen.

... und der Wandel geht dynamisch weiter.

Die Folgen:

- immer größere Einrichtungen
- steigender Personalbedarf
- gestresste Erzieher
- hoher Druck durch viele Krankheitstage



IN NEUE AUFGABEN HINEINWACHSEN

Was können die Betreuungseinrichtungen und ihre ErzieherInnen tun um

- mit den aktuellen und zukünftigen Herausforderungen gut und konstruktiv umzugehen
- die Motivation und Freude an ihrer wertvollen Arbeit zu erhalten
- gesund und im Gleichgewicht zu bleiben
- **Zeit für das Wesentliche zu haben: die Kinder**

IHRE RESILIENZ STÄRKEN!

Resilienz ist ein Synonym für Widerstandskraft, innere Stärke und Anpassungsfähigkeit und bedeutet

- Stärken zu stärken und gezielt einzusetzen
- in stürmischen Zeiten handlungsfähig zu bleiben
- Stolpersteine zu erkennen und zu minimieren
- Lösungswege zu finden und zu gehen
- motiviert und aktiv den Wandel mitzugestalten

AUF 2 STABILE SÄULEN BAUEN

- ① Die persönliche Resilienz des Leitungsteams und der Mitarbeiter nachhaltig stärken.
- ② Die organisationale Resilienz der Einrichtung ausbauen und anpassen.

Resilienz erleben!

DER WEG ZU MEHR RESILIENZ

ZUM EINSTIEG FÜR ALLE IMPULSVERANSTALTUNG – 3 Std.

- Die 7 Schlüssel der Resilienz
- Resilienz-Tipps zur Entlastung des Alltags
- Achtsamkeit – Die Basis der Resilienz

WORKSHOP FÜR LEITUNG UND TEAMS – 1 Tag

Die organisationale Resilienz stärken – Den Wandel mitgestalten

- Auf Stärken und Erfolgen aufbauen
- Stolpersteine erkennen und minimieren
- Handlungsspielräume nutzen
- Lösungen entwickeln und auf den Weg bringen

SEMINAR FÜR ERZIEHERINNEN – 1 Tag

Die persönliche Resilienz aktivieren – Im Gleichgewicht bleiben

- Stärken erkennen und ausbauen
- Den Druck im Alltag minimieren
- Krafträuber entlarven – Energiequellen nutzen

RESILIENZ-TRAINING – 2 Tage

Die persönliche Resilienz nachhaltig stärken

- Stabilität und Orientierung im Umgang mit Herausforderungen
- Krafttanken – Das Leben gezielt entlasten

1

2

3

4