

Resilienz-Training

Theorie, Entspannungsmethoden und Zusatzprogramm:
Bildungsurlaub

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Dieser Bildungsurlaub vermittelt Instrumentarien und praktische Anwendung zur Resilienzförderung für die Gesundheit, Gesellschaft, Beziehungen, sowie Arbeitswelt. In einem theoretischen und einem praktischen Teil lernen und üben die Teilnehmenden verschiedene Methoden zur Anwendung. Der potentialorientierte Ansatz

geht davon aus, dass jeder Mensch ein grosses Potential an körperlichen, geistigen und seelischen Kräften und Fähigkeiten in sich trägt, welche wir in der Aussenwelt verwirklichen könnten, wenn wir unser Leben von Innen heraus selbstbestimmt gestalten. Wenn uns dies gelingt, lassen wir uns weniger von den Umständen, anderen Menschen, der Welt und von Krisen bestimmen oder stressen, sondern schöpfen aus der eigenen Mitte heraus und gewinnen so neue Kräfte und Inspiration für einen erfüllenden und harmonischen Lebensweg.

Ziele: Die Teilnehmenden lernen aktuelle Theorien und Methoden zum genannten Themenbereich kennen und anzuwenden. Sie sollen in der Lage sein, das gelernte Wissen über die Stärkung von Resilienz im Bereich ihrer Arbeit anzuwenden. Es werden gesundheitsfördernde und präventive Konzepte vorgestellt. Ein Zusatzprogramm vermittelt dem Ferienkurs die Möglichkeit zur Erholung und Ausflüge.

Für wen eignet sich der Lehrgang:

- Für alle Berufspersonen, die sich fachlich in diesem Bereich fortbilden möchten
- Führungskräfte, welche im geschäftlichen Bereich mit Stress- und Burn Out Problematiken zu tun haben
- Personen, die mit Menschen zu tun haben, so zum Beispiel im therapeutischen, pädagogischen, medizinischen oder sozialen Bereichen
- Für die persönliche Weiterbildung

Dozent/in MA Barbara Henke: Sie absolvierte in den USA und der Schweiz verschiedene Ausbildungen in Psychologie mit universitären Abschlüssen am Lesley College Boston, MA und an der Columbia Pacific University, BA. Sie ist eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin und hat die Zulassung der OKP für Psychotherapie. Ihre jahrelange Berufserfahrung in psychosomatischen Kliniken in Deutschland und in der Schweiz sowie in der eigenen Praxis bereichert den Unterricht. Ihre Erstausbildung in Tanz und Theater (Musical Theatre) absolvierte sie am Boston Conservatory. Danach arbeitete sie als Schauspielerin und Tänzerin am Stadttheater Chur und in freien Produktionen, sowie als Tanzlehrerin. Auch heute gibt sie noch Tanzunterricht.

Termine:

Mo. 04.08.2025

Di. 05.08.2025

Mi. 06.08.2025

Do. 07.08.2025

Fr. 08.08.2025

Sa. 09.08.2025

So. 10.08.2025

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

1620,- CHF *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Grünhaldenstrasse 6
8050 Zürich
Tel. 043 9602000**

Seminarnummer:

SSH7092040825

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 043 96 09 015
- Web: paracelsus-schulen.ch
- per QR:

