



RESILIENZ ODER WAS HÄLT UNS GESUND?

Jahrestagung am 4. April 2019 in Mainz

RESILIENZ ODER WAS HÄLT UNS GESUND?

Leitung:

Doris John und Michael Steuler

Vorsitzende SCHULEWIRTSCHAFT Rheinland-Pfalz

Dr. Stefanie Hubig

Ministerin für Bildung

Dr. Gerhard F. Braun

Präsident der Landesvereinigung Unternehmerverbände Rheinland-Pfalz (LVU)

Dr. Donya A. Gilan

Deutsches Resilienz Zentrum, Mainz

Dr. Anika Peschl

ifaa - Institut für angewandte Arbeitswissenschaft e. V., Düsseldorf

Dipl.-Psych. Jasmina Eskic

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie der Universität Mainz

Dipl.-Psych. Johannes Schultheiß

Deutsches Resilienz Zentrum, Mainz

Dipl.-Psych. Martin Kreienkamp

Deutsches Resilienz Zentrum, Mainz

PROGRAMM

Moderation: Ralph Szepanski, ZDF

9:30 Uhr Begrüßungskaffee
und Markt der Möglichkeiten

10:30 Uhr Eröffnung und Grußworte
Dr. Gerhard F. Braun, Dr. Stefanie Hubig,
Doris John, Michael Steuler

11:30 Uhr Resilienz – Was die Seele stark macht
Dr. Donya A. Gilan

12:00 Uhr Resilienz in der Arbeitswelt
Dr. Anika Peschl

12:30 Uhr Resilienz in der Pädagogik:
Schulen-Lehrkräfte-Schüler
Dipl.-Psych. Jasmina Eskic

13:15 Uhr Mittagessen
und Markt der Möglichkeiten

14:15 Uhr Foren:
VERTIEFUNG – ÜBUNGEN - AUSTAUSCH

16:00 Uhr Resümee und Verabschiedung
Doris John, Michael Steuler,
Leiter der Foren

16:30 Uhr Ende der Veranstaltung

Forum 1:

„Resilienzkompass zur Stärkung individueller und organisationaler Resilienz in Organisationen“,
Dr. Anika Peschl

Forum 2:

„Resilienzfaktoren Akzeptanz, positive Emotionen und Selbstwahrnehmung“,
Dipl.-Psych. Martin Kreienkamp

Forum 3:

„startklar“ –
Achtsamkeitsbasiertes Stresspräventionstraining,
Dipl.-Psych. Jasmina Eskic

Forum 4:

„Resilienzfaktoren realistischer Optimismus,
Selbstwirksamkeitserwartung, Kontroll-
überzeugung und Kohärenzgefühl“
Dipl.-Psych. Johannes Schultheiß

„RESILIENZ ODER PSYCHISCHE
WIDERSTANDSFÄHIGKEIT IST DIE
FÄHIGKEIT, KRISEN ZU
BEWÄLTIGEN UND SIE DURCH
RÜCKGRIFF AUF PERSÖNLICHE
UND SOZIAL VERMITTELTE
RESSOURCEN ALS ANLASS
FÜR ENTWICKLUNGEN
ZU NUTZEN.“

FORUM 1:

Resilienzkompass zur Stärkung individueller und organisationaler Resilienz in Organisationen

In diesem Forum wird die praxisorientierte Handlungshilfe für Organisationen, der Resilienzkompass, vorgestellt. Dieser gibt Orientierung für die Organisations- und Personalentwicklung mit dem Ziel die Resilienz zu stärken. In der Veranstaltung wird auf die Anwendung des Resilienzkompasses sowie auf die darin enthaltenen Maßnahmen in Form von praxisnahen Anleitungen und Workshops eingegangen. Thematisch bewegen sich die Maßnahmen in den folgenden Handlungsfeldern:

- Strategie
- Führung
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- Produkte, Prozesse und Dienstleistungen
- Partnerschaften und Ressourcen

Im Anschluss wird auf einige Maßnahmen, beispielsweise das Resilienztraining für Beschäftigte, näher eingegangen. Um den Teilnehmenden die Maßnahme/n näher zu bringen, werden beispielhafte Workshop-Übungen durchgeführt.

Dabei wird den Teilnehmenden des Forums die Möglichkeit gegeben, über ihr eigenes resilientes Verhalten bei der Arbeit zu reflektieren.

FORUM 2:

Resilienzfaktoren Akzeptanz, positive Emotionen und Selbstwahrnehmung

Akzeptanz der kaum oder nicht veränderbaren Rahmenbedingungen befreit vom Druck des Perfektionismus und belastenden Arbeitsinhalten. Abgrenzung von zu hohen Erwartungen anderer oder er von sich selbst, aber auch Abgrenzung von Arbeits- und Berufsleben im Sinne von Work-Life-Balance müssen besonders in der heutigen Zeit mit dauerhafter digitaler Verfügbarkeit wieder neu überdacht und gelernt werden. Akzeptanz und Achtsamkeit bieten Wege im Umgang mit Stress. **Positive Emotionen** bieten einen Schutzpuffer gegen den Stress des Alltags. Sie können bewusst erzeugt und genutzt werden, denn Glücksmomente sind kein Zufall. Sie regelmäßig zu kultivieren und in den Alltag zu integrieren ist erlernbar. Eine Positive Selbstwahrnehmung bildet die Grundlage für Selbstwert und Selbstvertrauen. Eine in ihrem Selbstbild gestärkte Persönlichkeit kann souverän mit Problemen und Widrigkeiten des Lebens umgehen und so sich als auch andere Menschen anleiten und führen. Fehlt die **positive Selbstwahrnehmung** bspw. der eigenen Talente und Erfolge, dann kann es schnell zu Unsicherheit, Ängsten und Handlungsschwäche kommen.

In Forum 2 gewinnen Sie einen Einblick in die beschriebene Thematik sowie die Möglichkeit der Stärkung genannter Resilienzfaktoren.

„DU KANNST DIE WELLEN
NICHT STOPPEN,
ABER DU KANNST LERNEN
ZU SURFEN“

Jon Kabat-Zinn

FORUM 3:

„startklar“

Lehrerinnen und Lehrer sind zunehmenden Belastungen ausgesetzt. Bei der Entstehung von Stress spielen eigene Einstellungen und Bewertungen eine sehr große Rolle. Voraussetzung für den Erhalt der Arbeitsfähigkeit und die Freude am Beruf sind psychische Gesundheit und Resilienz. Bereits der Vorbereitungsdienst wird häufig als herausfordernd und belastend erlebt. Vor diesem Hintergrund hat die Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und –psychotherapie in Kooperation mit der Unfallkasse RLP das Stresspräventionstraining „startklar“ entwickelt.

Im Forum „startklar“, wollen wir uns damit auseinandersetzen, wie achtsamkeitsbasierte Übungen dabei helfen können, die eigenen Bewertungen im Alltag genau unter die Lupe zu nehmen.

Mit Hilfe kurzer Übungen wollen wir lernen unsere Aufmerksamkeit bewusst und ohne zu bewerten auf den gegenwärtigen Augenblick zu lenken.

Ganz nach dem Motto: „Raus aus dem Autopiloten und rein in den Augenblick“. So lernen wir eigene Stressverstärker wahrzunehmen um schließlich aus der Stressspirale auszusteigen.

FORUM 4:

Resilienzfaktoren realistischer Optimismus, Selbstwirksamkeitserwartung, Kontrollüberzeugung und Kohärenzgefühl

Ein realistischer Optimismus zeichnet sich durch den Glauben daran aus, dass die Dinge eine positive Entwicklung nehmen werden, wodurch auch herausfordernde Situationen mit einer planvollen Zuversicht betrachtet werden können. Dabei werden belastbare Tatsachen nicht ignoriert, sondern ernsthaft berücksichtigt.

Selbstwirksamkeitserwartung bezeichnet die persönliche Erwartung, Anforderungssituationen aus eigener Kraft und Fähigkeit bewältigen zu können. Sie ist das Vertrauen darauf, dass auch unter schweren Belastungen die Fähigkeit zu wirkungsvollen und zielführenden Handlungen bestehen bleibt. Eine interne Kontrollüberzeugung beruht auf der Annahme, dass die Kontrolle für Ereignisse des eigenen Lebens innerhalb der eigenen Person verortet wird. Kohärenzgefühl beschreibt ein Erleben von Stimmigkeit und der Verbundenheit der eigenen Person mit ihrer Umwelt.

In Forum 4 gewinnen Sie einen Einblick in die beschriebene Thematik sowie die Möglichkeit der Stärkung genannter Resilienzfaktoren.

Gefördert durch:



ANMELDUNG

Die Veranstaltung ist unter der Nummer 19LSW00008 als Lehrerfortbildung anerkannt. Sie ist kostenfrei. Fahrtkosten können nicht übernommen werden.

Anmeldungen bitte über www.schulewirtschaft-rp.de

HINWEIS

Während der Veranstaltung werden Fotos erstellt, die zum Zweck der Dokumentation und im Rahmen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit verwendet werden. Mit der Anmeldung stimmen Sie entsprechenden Aufzeichnungen zu.

VERANSTALTUNGSORT

OPEL-Arena
Eugen-Salomon-Straße 1
55128 Mainz

ANSPRECHPARTNERIN

SCHULEWIRTSCHAFT Rheinland-Pfalz
Anne Drost
Hindenburgstraße 32
55118 Mainz
schulewirtschaft@lvu.de
Tel. +49 (0) 6131/5575-10
Fax: +49 (0) 6131/5575-39
www.schulewirtschaft-rp.de