

Seminarleitung:



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention



www.vom-willen-zum-weg.de
www.zeit-fuer-burnout-praevention.de

- B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften
Schwerpunkt: Arbeits- und
Organisationspsychologie
- Dipl. Informatikerin (FH)
- **systemische Beraterin** (Zentrum für
Systemische Forschung Heidelberg)
- Weiterbildung in **tiefenpsychologischer
Traumarbeit** bei Dr. Helmut Hark
- Teilnahme an Weiterbildung „Heilpraktikerin
für Psychotherapie“
- **Entspannungspädagogin** (§20 SGB V)
- **Stressbewältigungstrainerin** (§20 SGB V)
- **Resilienztrainerin** (§20 SGB V)
- Seit 2010 in eigener Praxis für Supervision und
Burnout Prävention

Anmeldung:

per Email an:
info@vom-willen-zum-weg.de

per Post an:
Marlies Grasmann
Auf dem Hövel 8
58285 Gevelsberg

oder **per Telefon** unter:
02332 843516



Seminar-Orte:

Energiezentrum (Raum für Entfaltung)

Auf der Dickend 31
58300 Wetter(Ruhr)
Anfahrt siehe
<https://www.energiezentrum24.de/kontakt/>

Mitzubringen sind:

- Bequeme Kleidung
- Warme Socken oder Hausschuhe
- Schreibmaterial

Erlauben Sie sich diesen Kurs...

... er wird Ihnen **Impulse geben** um ihre **Resilienz (Widerstandskraft)** für den **Alltag** zu stärken. Der Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Er ist als Präventionsmaßnahme gedacht und wird von vielen Krankenkassen gefördert.



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention

Mehr Resilienz...



**... und Widerstandskraft durch
das Resilienz-Training nach dem
LOOVANZ-Konzept**

Termine: siehe Beilage oder auf
<http://www.vom-willen-zum-weg.de/>

Anzahl Teilnehmer: 4 bis maximal 10

Kostenbeteiligung
durch Krankenkassen möglich



Kursbeschreibung

LOOVANZ Resilienz-Training (10 * 1 h)

In dem Kurs werden Erwachsene *sensibel, individuell und zielgerichtet* begleitet, ihre **Ressourcen für eine gesunde Lebensführung** zu fördern. Resilienz kann man allgemein mit Widerstandsfähigkeit übersetzen.

Wissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe, dass die Ausprägung psychosozialer Schutzfaktoren wie u.a. **Optimismus und Selbstwirksamkeitserwartung** für die erfolgreiche Umsetzung und Beibehaltung von **Einstellungs- und Verhaltensänderungen** eine wichtige Funktion haben und ...

- ...Protektive Schutzfaktoren aufbauen.
- ...Stressbelastungen reduzieren.
- ...Gesundheitsförderliches Verhalten aufbauen.

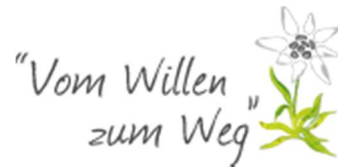
Der Präventionskurs zielt deshalb auf die **Förderung von personalen und sozialen Gesundheitsressourcen** ab. Er trägt nachweislich bei zur Aufrechterhaltung und Steigerung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens.



Kursinhalt

LOOVANZ Resilienz-Training (10 * 1 h)

1. **Einführung** in das **Resilienzkonzept** und **Bestimmung der eigenen Resilienz**
2. **Akzeptanz**
3. **Optimismus**
4. **Verantwortungsübernahme**
5. **Lösungsorientierung**
6. **Zukunftsorientierung**
7. **Rollenverhalten**
8. **Netzwerkorientierung**
9. **Mentales Training für höhere Stress-Resilienz**
10. **Review und Feedback**



Praktische Übungen ermöglichen den **Transfer in den Alltag**. Hausaufgaben bereiten das Thema der kommenden Woche vor und vertiefen die Inhalte der letzten Trainingseinheit. Fortwährende Feedbackrunden sichern die Rücksichtnahme auf individuelle Bedarfe der Teilnehmer und dienen der Qualitätssicherung während der Kursdurchführung. Der gruppenbezogene Ansatz spielt eine übergeordnete Rolle. Häufig wird hierbei der gruppenspezifische Aspekt sowie die soziale Unterstützung als nutzbringende Eigenschaft hervorgehoben. Diese Erkenntnis schlägt sich auch in der Wahl der Methoden nieder.



Welche Ziele hat dieser Kurs?

Er vermittelt Ihnen **alltagsrelevantes Handlungs- und Effektwissen**, um zur Förderung Ihrer psychosozialen Gesundheit im Rahmen des Multimodalen Stressmanagements beizutragen. Ihre Stresskompetenz und kognitiven/emotionalen Bewertungsmuster sollen erhöht und gefördert und die Ressourcen Ihrer Persönlichkeit gestärkt werden.

- Förderung **selbstwertdienlicher Grundhaltung**
- Aufbau und Pflege eines **sozialen Netzes**
- Förderung helfender, **sozialer Beziehungen**
- Stärkung von **gesundheitsförderlichen Einstellungen**
- Stärkung einer positiven, optimistischen **Selbstwirksamkeitsüberzeugung**
- Stärkung des **lösungsorientierten** Verhaltens
- Beschäftigung und Reflexion individueller Werte und Ziele zum Aufbau eines **zukunftsorientierten Lebenskonzeptes**

Für wen ist der Kurs geeignet?

Der Kurs richtet sich an Menschen mit unterschiedlichsten Stressbelastungen im familiären oder beruflichen Umfeld. Bei **akuten körperlichen oder psychischen Erkrankungen** muss die Teilnahme **vorher mit einem Arzt** abgeklärt werden.