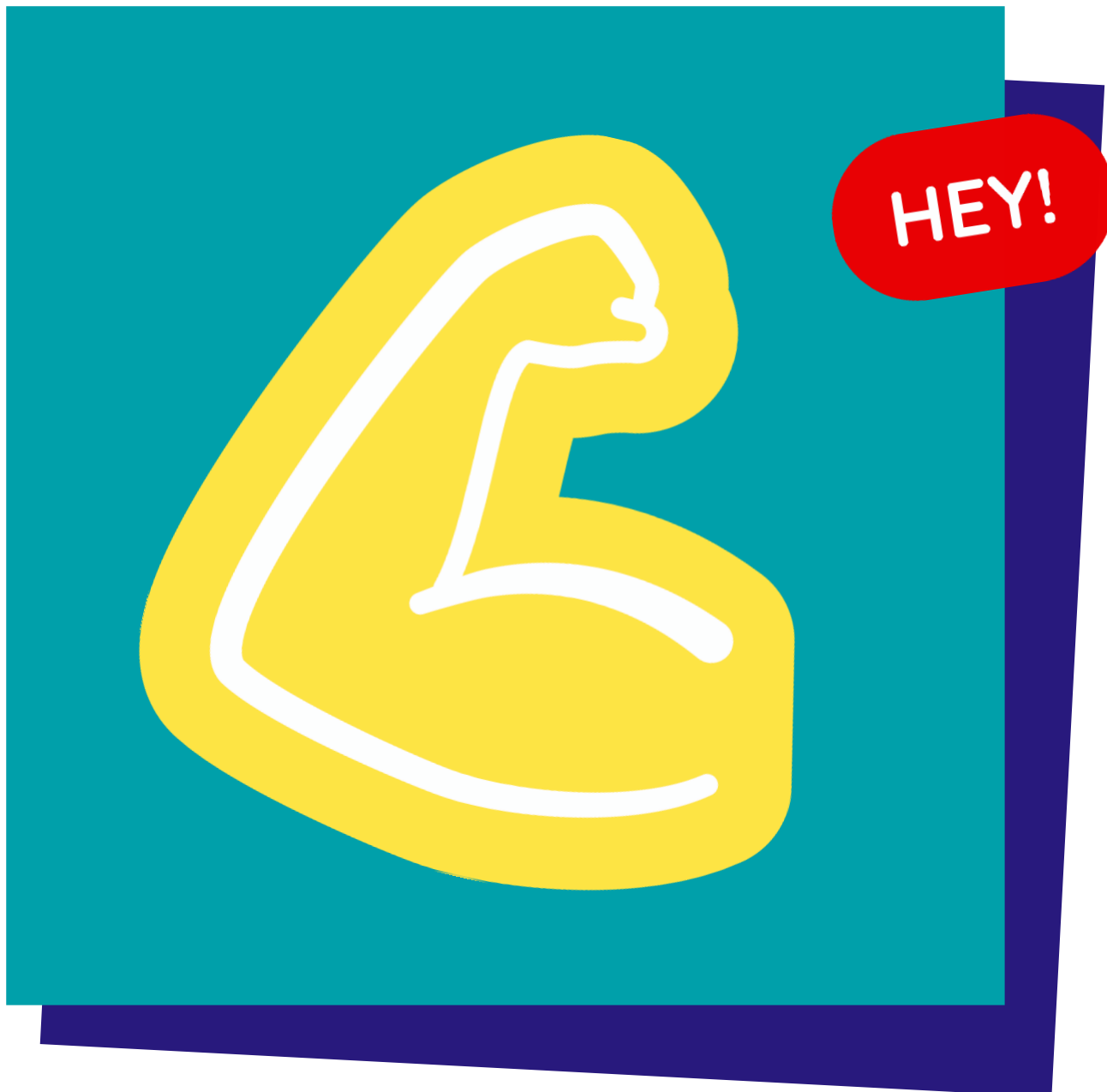


Ausschreibung

Juleica – Fortbildung Resilienz



Resilienz und Achtsamkeit

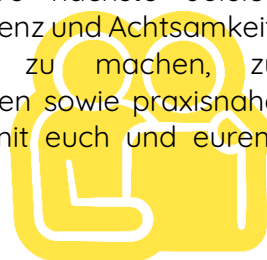
Resilienz und Achtsamkeit sind Begriffe, die immer häufiger, insbesondere seit Corona, fallen und die ihr bestimmt auch schonmal gehört habt. Aber was genau bedeutet Resilienz? Und was bringt sie dir oder deinen Mitmenschen?

Worum es geht:

Resilienz ist die Fähigkeit mit schwierigen Lebenssituationen und Krisen umzugehen, dabei ein gutes Selbstwertgefühl zu bewahren, Vertrauen in sich und die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu haben und sich weiterzuentwickeln.

Wenn sich ein Mensch manchmal überfordert fühlt und alles ein wenig zu viel wird, dann kommen Resilienz und Achtsamkeit ins Spiel. Nicht nur Erwachsene können sich z.B. aufgrund der Arbeit so fühlen. Auch Kinder und Jugendliche empfinden Druck oder Alltagsstress und erleben genauso Krisen, die ihnen über den Kopf hinauswachsen können.

Deshalb widmen wir unsere nächste Juleica Fortbildung dem Thema Resilienz und Achtsamkeit, um darauf aufmerksam zu machen, zu sensibilisieren und euch Wissen sowie praxisnahe Kompetenzen im Umgang mit euch und eurem Umfeld zu vermitteln.



Inhalte:

- Sieben Faktoren für Resilienz
- Wissen über Stress, psychische Belastungen
- (Selbst-)wahrnehmung als Basis für Resilienz
- Umgang mit herausfordernden Situationen
- Herausforderungen im Ehrenamt
- Selbstwirksamkeit

Die Fortbildung wird praxisnah gestaltet sein und bietet Raum für eigene Reflexion, Transfer in den Alltag sowie Möglichkeiten des Austausches untereinander.

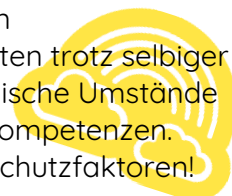
Leitung:

Die Leitung der Fortbildung übernehmen Anja Michelsen (AK GGL) und Aleksandar Majstorovic (Referent LV) mit zusätzlicher Unterstützung eines externen Resilienz-Coaches.

Important to know:

Die „Kauai-Studie“ oder auch „Hawaii-Projekt“ gilt als bekannteste Studie zum Thema Resilienz bei Kindern und Jugendlichen, bei der über einen längeren Zeitraum der gesamte Geburtsjahrgang der Insel untersucht wurde:

- Ca. 30% der Kinder mit hohem Entwicklungsrisiko aufgrund Armut und familiärer Situation
 - Zwei von drei Kindern entwickelten schwere Lern- und Verhaltensstörungen
 - Ein Drittel der Kinder entwickelten trotz selbiger Risikofaktoren stabile, harmonische Umstände sowie Bindungs- und soziale Kompetenzen.
- ➔ Stichwort: Resilienz und Schutzfaktoren!



Voraussetzungen:

- Mitglied im JRK
- Mindestalter: 14 Jahre

Wann und wo?

Die Fortbildung findet vom **08.12.2023-10.12.2023**, in der Jugendherberge in Kiel statt.

Du hast Interesse?

Für die Anmeldung bitte das beiliegende Anmeldeformular nutzen und per E-Mail an: anmeldung@jrk-sh.de senden.

Anmeldeschluss ist der **24.11.2023**.

Veranstalter:

DRK Landesverband Schleswig-Holstein e. V.

Jugendrotkreuz, Landesausschuss

Klaus-Groth-Platz 1

24105 Kiel

Kontakt

Mail: anmeldung@jrk-sh.de Tel.: 0431 5707 125