

# RESILIENZ IN DER PFLEGE

## Mentale Gesundheit für herausfordernde Zeiten

### Was erwartet Sie in dieser Fortbildung:

Resilienz ist die Fähigkeit in Krisen zu bestehen und sich trotz widriger Umstände nicht entmutigen zu lassen. Einfacher gesagt als getan! Anhand der Resilienzfaktoren des Resilienzzyklus (nach E. G. Amann) beleuchten wir:

- was es bedeutet, resilient zu sein,  
und
- warum manche an Herausforderungen zerbrechen und andere aus Krisen gestärkt hervorgehen

Mittels Beispielen, Tipps und praktischen Übungen erfahren Sie was Ihnen hilft in herausfordernden Situationen flexibel und zugleich tief verwurzelt in der eigenen Mitte zu bleiben.

### Nach Absolvierung der Fortbildung sind Sie in der Lage ...

- ... durch positive Gedanken Ihre Ressourcen / Ihr Selbstvertrauen zu aktivieren.
- ... begrenzte Gegebenheiten (ein Tag hat nur 24 Stunden) anzunehmen.
- ... kreative Lösungsansätze bei Überforderung zu entwickeln.
- ... individuell passende Auszeiten zu gestalten.
- ... Verantwortung für sich zu übernehmen.
- ... sich durch Kontaktaufnahme hilfreiche Unterstützung zu holen.
- ... Ihre Zukunft aktiv zu gestalten.
- ... Fehler als Teil des Lernprozesses zu analysieren.
- ... Ihre eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen.

### Wissenswertes zur Fortbildung:

Um eine intensivere und individuellere Betreuung zu gewährleisten, werden unsere Fortbildungen in Kleingruppen abgehalten. Dies ermöglicht uns gezielt auf die Bedürfnisse und Fragen jedes Einzelnen einzugehen und praktische Übungen effektiver zu gestalten.

Diese Fortbildung kann im Rahmen der gesetzlich vorgeschriebenen Fortbildungsverpflichtung absolviert werden.

Referentin: Mag.(FH) Isabella Frey M.A.

## Zielgruppe:

Personen die in der Pflege oder Sozialbetreuung tätig sind.

## Termin- und Kurs-Details

<b>Termin</b>	25.09.26 - 26.09.26
<b>Ort</b>	BFI Linz, Raimundstraße 1-5, 4020 Linz
<b>Kursnummer</b>	2026L L 577602
<b>Kurszeiten</b>	Fr 14:30 - 20:15, Sa 09:00 - 17:30
<b>Unterrichtseinheiten</b>	16
<b>Normalpreis</b>	€ 365,00
<b>AK-Preis</b>	€ 292,00

## Kurstermine in Linz

Datum	Kurszeiten	Ort	Kursnummer
25.09.26 - 26.09.26	Fr 14:30 - 20:15, Sa 09:00 - 17:30	BFI Linz, Raimundstraße 1-5, 4020 Linz	2026L L 577602

## Alle Kurstermine

Datum	Kurszeiten	Ort	Kursnummer
25.09.26 - 26.09.26	Fr 14:30 - 20:15, Sa 09:00 - 17:30	BFI Linz, Raimundstraße 1-5, 4020 Linz	2026L L 577602

Kurs-Anmeldung und weitere Informationen im Internet auf [www.bfi-ooe.at/kurs/5776](http://www.bfi-ooe.at/kurs/5776) sowie telefonisch bei der BFI-Serviceline unter **0732 / 6922 6922**.

