

# Resilienz im Gesundheitswesen: Standhaft durch den Klinikalltag



erkennen - verstehen - handeln

**Monika Brzeska**

Psychologische Beratung  
Psychologie M.Sc.  
Dipl. Pädagogin  
Case Managerin (DGCC)

**Für diese Fortbildung vergibt die RbP (Registrierung beruflich Pflegender GmbH) 8 Fortbildungspunkte.**

Im Gesundheitswesen sind die Herausforderungen besonders groß und der psychosoziale Druck oft sehr intensiv. Das Resilienztraining zielt darauf ab, die psychosoziale Gesundheit zu stärken und den beruflichen Alltag nachhaltig zu verbessern. Der Kurs bietet praktische Werkzeuge und Methoden, um Resilienz zu fördern und dadurch besser mit Stress, belastenden Situationen und emotionalen Herausforderungen umgehen zu können.

## Kursinhalte:

- Einführung in das Resilienzkonzept.
- Bestimmung der eigenen Resilienz: Erkennen individueller Resilienzfaktoren und Umgang mit berufsspezifischen Belastungen.
- Schutz- und Resilienzfaktoren: Entwicklung von Strategien zur Stärkung der eigenen Resilienz.
- Stressmanagement-Techniken: Erlernen effektiver Methoden zur Reduzierung und Ausschaltung von Stressoren, sowie zur Regulierung und Kontrolle der Stressreaktion.
- Positive Beziehungsgestaltung: Aufbau und Pflege von unterstützenden Beziehungen im Berufsalltag.
- Selbstbewusstsein und Selbstfürsorge: Stärkung des Selbstbewusstseins und der persönlichen Gesundheitsförderung.

## Veranstaltungsort:

Kreativhaus, Klosterstraße 27, 59227 Ahlen

## Zeitraumen:

17.06.2024 von 09:00-16:00 Uhr

## Kursgebühr:

185,00 € inkl. Verpflegung und Schulungsunterlagen

## Kursleitung:

**Monika Brzeska**

*Psychologin M.Sc.,*

*Dipl. Pädagogin,*

*Case Managerin (DGCC),*

*zertifizierte Trainerin im Bereich Resilienz- und Stressmanagement,*

*Fachkraft für betriebliche Gesundheit und Burnout*



Anmeldungen sind unter folgendem Link möglich:

**<https://www.monika-brzeska.de/anmeldung-resilienz-gesundheitswesen/>**

Für weitere Auskünfte oder spezifische Anfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Bitte zögern Sie nicht, sich per E-Mail an **[info@monika-brzeska.de](mailto:info@monika-brzeska.de)** zu wenden.

## Monika Brzeska

Kruppstraße 32  
59227 Ahlen

Fon +49 160 970 421 85  
Web <https://www.monika-brzeska.de>  
Mail [info@monika-brzeska.de](mailto:info@monika-brzeska.de)