



# Resilienz und andere Ressourcen aktivieren

**Seminarleitung:** Dr. phil. hum. **Alfred Künzler**, eidg. anerkannter Psychotherapeut, Fachpsychologe für Gesundheitspsychologie und Psychotherapie FSP, zert. Onko-Psychologie FSP, dipl. Körperzentrierter Psychotherapeut IKP

**Resilienz, Ressourcen, positive Psychologie und Recovery** sind in Therapie und Beratung vielbeachtete Themen geworden. Sie stehen für die salutogenetische Sichtweise, also für die Frage: „Was hält uns gesund oder hilft uns, wieder zu gesunden?“, und für Empowerment oder Selbstkompetenz, also die Frage: „Wie halte ich mich gesund, oder was kann ich dazu beitragen, wieder zu gesunden oder trotz bzw. mit Krankheit möglichst gut zu leben?“

Resilienz oder psychische Widerstandskraft meint die Fähigkeit, Schwierigkeiten und Krisen im Lebensverlauf zu meistern und vielleicht sogar daran zu wachsen. Resilienz ist damit eine wichtige Ressource, die Klientinnen in die beraterische und therapeutische Arbeit einbringen – falls wir es zulassen. Und Resilienz kann auch gefördert werden – wenn wir wissen wie.

## Inhalte dieses Seminars sind:

- Grundlagen: Was ist Resilienz, was sind Ressourcen,
- vorhandene Ressourcen finden und nutzen,
- Veränderungsmöglichkeiten: neue Ressourcen aufbauen,
- ressourcenorientierte Gesprächsführung,
- Selbstakzeptanz.

## Im Seminar wird die eigene Resilienz der Teilnehmenden erkundet und gefördert.

Grundlagen zu Resilienz, Salutogenese und Ressourcenaktivierung werden erarbeitet. Teilnehmende lernen die Grundlagen und praktische Übungen kennen, um die Resilienz und andere Ressourcen ihrer Klientinnen aufzubauen.

## Follow-up via zoom

Mit zeitlicher Distanz zu diesem Seminar findet ein 2-stündiges virtuelles Folgetreffen (Follow-up) via Zoom statt, mit dem Ziel, Erfahrungen zu besprechen und nachträgliche Fragestellungen zu beantworten. Zoom-Follow-up Datum: 20. Juni 2024, 16.00 bis 18.00 Uhr.



Anmeldung  
600-050

**Gruppe:** mind. 8, max. 16 Teilnehmerinnen

**ASP 14 Credits** **SGPP 14 Credits** **14 FSP** Fortbildungseinheiten



**18**  
SVDE ASDD

Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
600-050	Fr/Sa, 7. – 8. Juni 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Bern	Fr. 590.–