Resilienz & Selbstwirksamkeit

Resilienztraining · Anbieter: DFW Akademie

FÖRDERUNG & KOSTEN

Kurspreis: auf Anfrage

Förderfähig über: Bildungsgutschein

AZAV-zertifizierter Bildungsträger — Förderung durch die Agentur für Arbeit möglich

Kursdaten auf einen Blick

Durchführung	Online
Lernformat	Mischung Zeitgebunden & Self-Paced
Dauer	1 Woche in Vollzeit oder 3 Wochen in Teilzeit
Unterrichtssprache	Deutsch
Kursstart	Startet jeden Tag
Vorkenntnisse	Keine Vorerfahrung
Abschluss	Zertifikat Resilienz & Selbstwirksamkeit (DFW)
Inklusive	Berufscoaching, Notebook / Tablet (geliehen), Softwarelizenzen

Bildungsträger & Kontakt

DFW Akademie
Lise-Meitner-Straße 21, 72202 Nagold
Telefon: 07452 6020662
E-Mail: info@dfw-akademie.de
Web: https://www.dfw-akademie.de/

Kurs online ansehen

01 Kursbeschreibung

Resilienz & Selbstwirksamkeit: Belastungsmuster, innere Widerstandskraft und lösungsorientiertes Denken

Der Kurs Resilienz & Selbstwirksamkeit behandelt zentrale Inhalte zu Resilienzforschung, Resilienzfaktoren, Selbstwirksamkeitserleben, Belastungsmustern, innerer Widerstandskraft, positiver Psychologie und lösungsorientiertem Denken.

In diesem Kurs erwirbst du grundlegende Kenntnisse über Resilienz und persönliche Widerstandskraft. Du lernst, wie Menschen mit Belastungen umgehen und ihre innere Stabilität gezielt stärken können.

Du erhältst einen Überblick über die Grundlagen der Resilienzforschung sowie zentrale Resilienzfaktoren und das Konzept der Selbstwirksamkeit. Dabei verstehst du, wie Einstellungen und Denkmuster das eigene Verhalten beeinflussen.

Ein Schwerpunkt liegt auf der Reflexion eigener Belastungsmuster. Du erfährst, wie Stressoren erkannt und individuelle Reaktionsweisen bewusst gesteuert werden können.

Darüber hinaus beschäftigst du dich mit Strategien zur Stärkung der inneren Widerstandskraft. Ergänzend lernst du Ansätze der positiven Psychologie und lösungsorientiertes Denken kennen.

02 Lehrplan & Module

1. Grundlagen der Resilienzforschung

Einführung in zentrale Begriffe und Ansätze der Resilienzforschung
Einordnung von Resilienz als Fähigkeit zum Umgang mit Belastungen, Veränderungen und Krisen
Überblick über individuelle, soziale und organisationale Einflussfaktoren auf Resilienz

2. Resilienzfaktoren und Selbstwirksamkeitserleben

Grundlagen zentraler Resilienzfaktoren wie Akzeptanz, Optimismus, Lösungsorientierung und Selbstregulation
Einordnung von Selbstwirksamkeitserleben als Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit
Analyse des Zusammenhangs zwischen Resilienz, Selbstvertrauen und Bewältigungsstrategien

3. Reflexion eigener Belastungsmuster

Analyse individueller Belastungsmuster, Stressreaktionen und wiederkehrender Denkweisen
Reflexion persönlicher Ressourcen, Grenzen und Bewältigungsformen
Einordnung von Selbstbeobachtung als Grundlage für resilienteres Handeln

4. Strategien zur Stärkung innerer Widerstandskraft

Überblick über Strategien zur Förderung innerer Stabilität und Belastbarkeit
Anwendung von Methoden zur Stressregulation, Priorisierung und Ressourcenaktivierung
Entwicklung konkreter Handlungsansätze für den Umgang mit herausfordernden Situationen

5. Positive Psychologie und lösungsorientiertes Denken

Grundlagen positiver Psychologie im Kontext von Resilienz und Selbstwirksamkeit
Einordnung von Stärkenorientierung, Sinn, Optimismus und Perspektivwechsel
Förderung lösungsorientierten Denkens zur Entwicklung konstruktiver Handlungsoptionen

03 Enthaltene Zertifikate

Trägerzertifikat: Zertifikat Resilienz & Selbstwirksamkeit (DFW)

04 Voraussetzungen

Vorkenntnisse

Niveau: Keine Vorerfahrung

Grundlegende PC- und Internetkenntnisse

Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1

Keine besonderen beruflichen Vorkenntnisse erforderlich

05 Zielgruppen & Berufsperspektiven

- Fachkräfte
- Arbeitssuchende
- Berufstätige

NÄCHSTER SCHRITT

Kursdetails online ansehen und Anbieter kontaktieren

DFW Akademie · Lise-Meitner-Straße 21, 72202 Nagold
07452 6020662 · info@dfw-akademie.de · https://www.dfw-akademie.de/

Online ansehen