

# LOOVANZ Resilienztraining

## Hintergrund und Zielsetzung

Manche Menschen lassen sich durch Misserfolge, Krisen, emotionalen oder körperlichen Druck oder Ärger leichter aus der Bahn werfen als andere. Es gibt Menschen, die weniger empfindlich auf die Wechselwirkungen des Lebens reagieren und im Allgemeinen widerstandsfähiger wirken. Wenn Menschen in belastenden Situationen psychisch stabil bleiben, nennt die Fachwelt diesen Komplex aus Fähigkeiten und Eigenschaften Resilienz. Als Konzept zur Stärkung der seelischen Widerstandsfähigkeit hat sich die Resilienzförderung als etabliertes Gesundheitsförderprogramm hervorgetan.

Das LOOVANZ Resilienz-Trainingsprogramm für Erwachsene trägt nachweislich zur Stärkung der psychischen Gesundheit bei. Das zentrale Anliegen der Maßnahme ist es, gesundheitliche Risiken und Belastungen zu identifizieren und so weit wie möglich durch die Stärkung der individuellen Resilienz zu vermindern.

## Umfang, Format und Zielgruppe

An der Maßnahme können acht bis 15 Mitarbeitende teilnehmen. Sie umfasst 10 Einheiten à 90 Minuten (andere Formate in Absprache möglich). Alternativ kann die Maßnahme auch digital durchgeführt werden. Bitte wenden Sie sich für nähere Informationen an Ihren Ansprechpartner.

## Inhalte

Die Maßnahme umfasst die Themen

- theoretische Grundlagen zur psychischen Widerstandskraft
- Resilienzfaktoren
- Methoden der Stressbewältigung
- Übungen zur Steigerung der Resilienz