

KURZWAHL GESUNDHEIT - TELEFONISCHE FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE DER ARBEITSFÖRDERUNG

Handout zur Veranstaltung am 03.04.2024

**Thema: RESILIENZFÖRDERUNG FÜR MULTIPLIKATOREN
IN DER ARBEITSFÖRDERUNG**

**Referent: Pascal Hoffmann, Team Gesundheit Gesellschaft
für Gesundheitsmanagement mbH**



Resilienzfaktoren sind persönliche Ressourcen, die es Menschen ermöglichen, Herausforderungen und Belastungen zu überwinden und Krisen zu bewältigen.

- „Schutzfaktoren erhöhen die Resilienz, Risikofaktoren verringern sie.
- Schutzfaktoren sind Stärken wie Problemlösefähigkeit und soziale Kompetenz, aber auch Unterstützung durch die Familie.
- Risikofaktoren können beispielsweise Diskriminierung, Armut oder eine psychische Erkrankung eines Elternteils sein.
- Äußere Gegebenheiten wie Krieg oder die soziale Sicherung können ebenfalls die Resilienz beeinflussen.
- Bestimmte Verhaltensweisen und Denkmuster können dabei helfen, die Resilienz zu stärken und Krisen zu überstehen.“¹

Faktor	Bedeutung	Schlüsselfrage
Selbstwirksamkeit	„Ich kann schaffen, was ich mir vornehme!“	Was zeichnet mich aus? Was habe ich schon geschafft?
Optimismus	„Ich rechne mit dem Positiven und bin zuversichtlich.“	Welche (positiven) Konsequenzen/Veränderungen sind – neben den negativen/katastrophisierenden Erwartungen – (realistisch) absehbar?
Gefühls- /Emotionsregulation	„Ich erkenne, wie es mir geht, weiß wie es dazu kommt und kann meine Gefühle steuern.“	Wie fühle ich mich? Wie geht es mir gerade? Wie kann ich mit dem Gefühl umgehen/es beeinflussen?

¹ <https://gesund.bund.de/resilienz>

Analyse von Zusammenhängen	„Ich kann Ursachen erkennen und Gründe für Erfolg/Misserfolg einschätzen.“	Wie kommt es dazu?
Lösungsorientierung	„Ich gehe die Dinge an, kann realistisch planen und Hindernisse aus dem Weg schaffen.“	Wodurch kann ich die Situation bewältigen?
Beziehungsorientierung	„Ich nehme Unterstützung von anderen an und kümmere mich um Beziehungen.“	Wer kann mich worin unterstützen?
Sinnorientierung	„Ich weiß, warum es sich lohnt, sich für etwas einzusetzen, sich anzustrengen, etwas zu tun.“	Wozu lohnt es sich die Anstrengung auf mich zu nehmen? Wozu kann mir die Situation nutzen – Wo liegt die Chance für mich?

Haben Sie Lust auf mehr? Dann schauen Sie auf [Wissensimpuls - JobFit \(https://jobfit-ansatz.de/wissensimpuls/\)](https://jobfit-ansatz.de/wissensimpuls/) und hören rein!

Ansprechpartnerin:

Dr. Monique Faryn-Wewel (Bereichsleitung) und Sarah Teubler (Projektmitarbeiterin), Team Gesundheit Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH

E-Mail: aig@teamgesundheit.de

Homepage: www.teamgesundheit.de



Wir freuen uns über ein Feedback!

Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen? Welche Themen wünschen Sie sich? Nehmen Sie an der [Evaluation](#) teil.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Alle Handouts zu den Veranstaltungen finden Sie auch [hier](#).

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden unter:

www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/teamwork-niedersachsen/

Haben Sie noch Fragen? Melden Sie sich gerne bei uns!

E-Mail: teamwork@gesundheit-nds-hb.de