

Projektpartnerschaft

Österreich

Blickpunkt Identität – Projekt Koordinator

www.blickpunkt-identitaet.eu

Medizinische Universität Wien

www.muw.ac.at

England

Norton Radstock College

www.nortcoll.ac.uk

Island

Listahaskoli Islands

www.lhi.is

Mimir-Simenntun

www.mimir.is

Italien

CSCS - Centro Servizi "Cultua Sviluppo" srl

www.cscs.it

Finnland

Folkhälsan

www.salutogenesis.fi

Griechenland

Greece Academic Network

www.gunet.gr

Externe Partner

Spanien

Impacts.eu

www.impacts.eu

Schweiz

NetUnion

www.netunion.com



RESILIENCE

a key skill for education and job

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Projekt-Webseite: www.resilience-project.eu



Blickpunkt Identität

Susanne Linde, Msc &

Mag. Klaus Linde-Leimer, Msc

E-Mail: office@blickpunkt-identitaet.eu

Phone: +43 681 10 43 45 03

Medizinische Universität Wien

Univ. Prof. Dr. Thomas Wenzel

E-Mail: drthomaswenzel@web.de



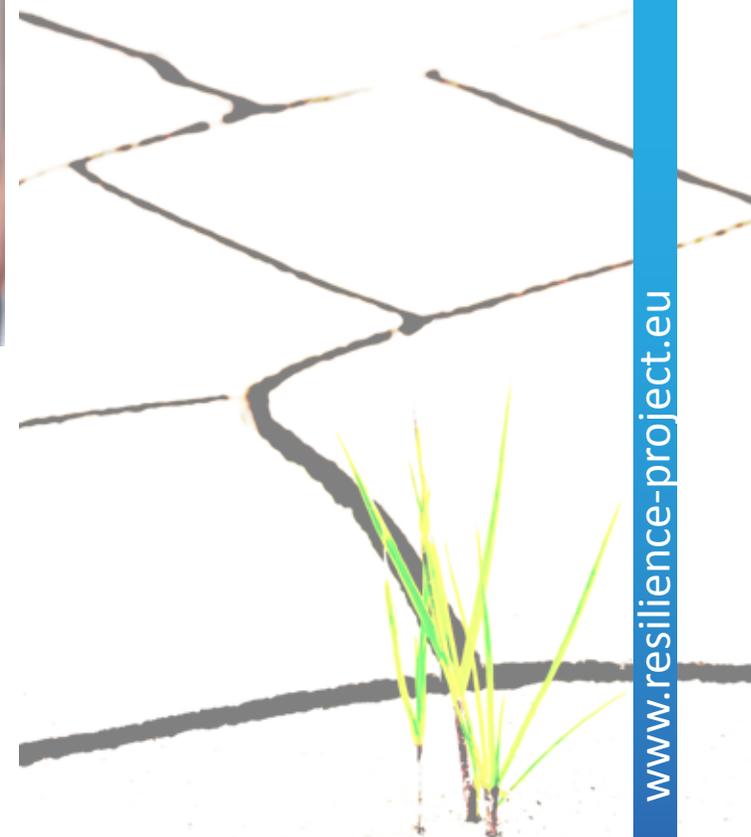
Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH



Geschäftsbereich

Fonds Gesundes Österreich



www.resilience-project.eu

This project has been funded with support from the European Commission. This communication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Wie resilient sind Sie?

Resilienz ist die Fähigkeit, mit kleineren und größeren Herausforderungen im Leben gut umgehen zu können. Das **EU Projekt „Resilienz“** möchte Einzelpersonen und Gruppen darin unterstützen, diese Fähigkeiten zu entwickeln und auszubauen. Dabei geht es einerseits darum, eigene Möglichkeiten und Handlungsspielräume zu entdecken und zu nutzen, aber auch um die Möglichkeit, zu einem geeigneten Zeitpunkt Unterstützung von Anderen in Anspruch zu nehmen.

Unsere Gesellschaft hat sich in den letzten Jahren sehr stark verändert. Produktionsprozesse sind um ein vielfaches schneller geworden und die meisten Menschen sehen sich heutzutage mit einem stetig wachsenden Arbeitspensum konfrontiert. Zusätzlich werden Arbeitsverhältnisse zunehmend unsicher, was die Situation am Arbeitsplatz noch zusätzlich erschwert. Neuere Studien belegen, dass die Stressbelastung im Allgemeinen aber auch besonders für speziell benachteiligte Gruppen wie MigrantInnen und jene Personen, die sich mit Langzeitarbeitslosigkeit, prekären Arbeitsverhältnissen oder großen persönlichen Umbrüchen konfrontiert sehen, stetig steigt. Oft kämpfen diese Personen noch zusätzlich mit starken gesundheitlichen Problemen ohne dabei ein unterstützendes Netzwerk zur Seite zu haben. Menschen müssen auf geeignete Fähigkeiten und Fertigkeiten zurückgreifen können, um diese teils sehr belastenden Rahmenbedingungen auch bewältigen zu können. Gefragt sind Schlüsselkompetenzen wie Flexibilität, Stressresistenz und die Fähigkeit mit Druck und (starken) Belastungen gut umgehen zu können - Kompetenzen, die die meisten von uns nicht in der Schule gelernt haben!



Resiliente Menschen haben einen guten Kontakt zu sich selbst und zu ihrer Umwelt, sie werden mit belastenden Situationen leichter fertig und sie können sich rechtzeitig Unterstützung holen. Sie erzielen nachweislich bessere Ergebnisse in ihren Ausbildungen und brechen diese auch weniger häufig ab.

Und Resilienz ist lernbar!



Ziel des Projekts

Das Hauptanliegen der europäischen Projektpartnerschaft ist es, Resilienz als Querschnittsthema in das breite Feld der Erwachsenenbildung zu tragen, um damit möglichst viele und auch unterschiedliche Personengruppen erreichen zu können. Dem zufolge wenden wir uns vor allem an ErwachsenenbildnerInnen in unterschiedlichen Arbeitsbereichen. Als MultiplikatorInnen können VertreterInnen dieser Zielgruppe in Ausbildung befindliche Personengruppen das Thema Resilienz vermitteln, unabhängig davon ob es sich dabei um TeilnehmerInnen eines persönlichkeitsbildenden Kurses/Seminars, von Weiterbildungsprogrammen oder um Personen, die eine IT-Qualifizierung, einen Sprachkurs, oder eine andere Fachausbildung besuchen, handelt.

Das EU Projekt Resilienz

Die Internetplattform des Projekts stellt folgende Materialien für MultiplikatorInnen zur Verfügung:

Toolbox

Die Toolbox enthält ein Set unterschiedlicher Resilienzübungen, die sowohl für Einzelpersonen als auch für Gruppen geeignet sind. Um die Auswahl geeigneter Übungen möglichst einfach zu gestalten, stellt das Projekt Übungen in einer Datenbank im Internet zur Verfügung. Anhand unterschiedlicher Suchkriterien wie Thema, Gruppengröße, Zeitraum, etc. können passende Übungen ausgewählt werden.

Handbuch

Wie können Resilienzübungen in bereits bestehende Unterrichtsformate integriert werden? Darauf gibt unser Handbuch passende Antworten. ErwachsenenbildnerInnen mit unterschiedlichem Hintergrund finden in diesem Handbuch nützliche Anregungen und Hinweise, wie sie die Übungen aus der Toolbox in ihrem jeweiligen Kontext einsetzen können.

Das Beratungsprofil - Interviewschema

Das Beratungsprofil ist ein strukturiertes Interviewschema für BeraterInnen und TrainerInnen, mit dem systematisch die persönlichen Stärken und Schwächen und das jeweilige Lebensumfeld der Teilnehmer beleuchtet werden können. Basierend auf Modellen menschlichen Erlebens und Verhaltens unterstützt das Beratungsprofil ErwachsenenbildnerInnen dabei, jenen Menschen zu helfen, die gerade mit schwierigen Situationen fertig werden müssen und liefert zusätzlich wertvolle Hinweise, welche Übungen aus der Toolbox zu einem bestimmten Zeitpunkt am geeignetsten sind.

Serious Game

Serious Games kommen aufgrund ihrer positiven Wirkung auf die Motivation von TrainingsteilnehmerInnen im therapeutischen Kontext immer häufiger zur Anwendung. Während der Laufzeit dieses Projekts wird ein online basiertes „mini game“ entwickelt, mit dem das Thema Resilienz noch zusätzlich in den Blickwinkel der Teilnehmer gerückt werden kann.



RESILIENCE



www.resilience-project.eu