

Wie resilient sind Sie?

Unter Resilienz versteht man psychische Widerstandskraft, die Fähigkeit, mit Schwierigkeiten und Rückschlägen gut umgehen zu können. Aus wissenschaftlichen Untersuchungen wissen wir heute: Resilienz kann man trainieren! In der Laufzeit dieses Projekts werden Materialien entwickelt, mit denen man die eigene psychische Widerstandskraft stärken kann: Eine Toolbox mit Übungen zum freien Download, ein Handbuch für PädagogInnen und TrainerInnen, damit Resilienzübungen auch wirklich in den pädagogischen Alltag Einzug halten können und ein Interviewschema, um risikobehaftete Personen möglichst rasch unterstützen zu können.

Im Moment erheben wir gerade die Einsatzmöglichkeiten im breiten Feld der Erwachsenenbildung, wir befragen Trainingsinstitutionen, Bildungsanbieter und generell Organisationen, die im weitesten Sinn etwas mit Bildung zu tun haben, um unser Angebot möglichst genau auf den Bedarf unserer Zielgruppen abstimmen zu können. Denn hier gibt es einen großen Benefit: Resiliente Menschen brechen viel seltener Ausbildungen ab und gehen auf Grund ihrer höheren Vitalität auch viel seltener in Krankenstand.

Kontakt

Blickpunkt Identität

Susanne Linde, MSc
Mag. Klaus Linde-Leimer, MSc
office@blickpunkt-identitaet.eu
+43 681 1043 4503

Medizinische Universität Wien

Univ.-Prof. Dr. Thomas Wenzel
drthomaswenzel@web.de
+43 1 40400 3515

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Webseite!
www.resilience-project.eu



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH



Geschäftsbereich

Fonds Gesundes
Österreich

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.

