

Stärkeübungen für Auszubildende

Im Blick: Unterstützungsangebote zur Resilienzstärkung

Der Eintritt in das Berufsleben stellt viele Auszubildende vor neue Herausforderungen. Diese neuen Herausforderungen können schnell das Gefühl der Überforderung mit sich bringen, welches mit der Frage „Wie soll ich das schaffen?“ verbunden sein kann. Praxisanleiter:innen können Auszubildenden Impulse und Unterstützungen anbieten, resilienzfördernde Strategien zur Bewältigung herausfordernder Situationen zu entwickeln.

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit von Menschen, mit Herausforderungen, Veränderungen und belastenden Situationen gut umzugehen. Wie alle menschlichen Fähigkeiten und Eigenschaften ist Resilienz nicht feststehend.

Ziel des Seminars ist es, durch den Erwerb ressourcenorientierter Techniken Praxisanleiter:innen in die Lage zu versetzen, Auszubildende gezielt beim Aufbau ihrer psychischen Widerstandsfähigkeit und Selbstpflegekompetenz zu unterstützen.

Themenschwerpunkte

- Grundlagen Resilienzforschung
- Ressourcenorientierte Techniken

Methoden

- Impulsreferate, Energizer
- Selbstreflexion mit Leitfragen
- Einübung von verschiedenen ressourcenorientierten Techniken