

Resilienz

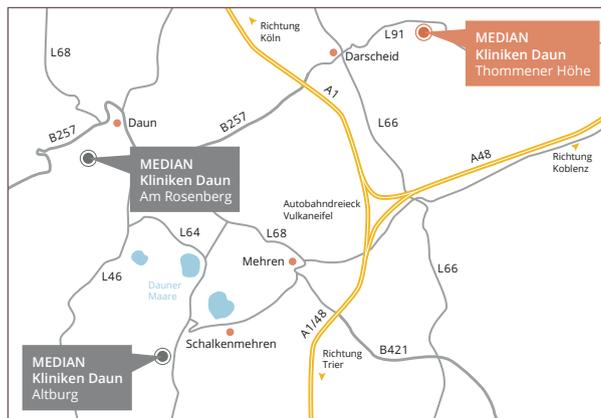
Wie ich meine Widerstandskraft trainiere

Wieso trifft mich die Kritik vom Chef mehr als meine Kollegin? Wie kann es sein, dass mich meine Woche wieder so erschöpft und andere jetzt fit ins Wochenende starten? Vielleicht sind andere Menschen besser „trainiert“ und sind damit auch widerstandsfähiger!?

Mit Resilienz wird die innere Stärke eines Menschen bezeichnet. Diese innere Widerstandskraft hilft Menschen Stress, Konflikte, Misserfolge, Niederlagen und Lebenskrisen auszuhalten und zu meistern. Dabei ist Resilienz nicht angeboren, sondern im Laufe der individuellen Entwicklung erlernt. Das bedeutet, Widerstandskraft kann trainiert werden... wie ein Muskel! Ein Vorteil ist, die Verantwortung für unser Wohlbefinden liegt in unserer Hand. Wenn ich meine Widerstandskraft trainieren kann, habe ich Einfluss und kann etwas tun! Wir freuen uns auf neue Anregungen!

Als Hauptreferenten für dieses Thema konnten wir Herrn Dr. Sebastian Altfeld gewinnen. Er ist klinischer Psychologe, Sportpsychologe und Basketballer. In seiner Promotion hat er sich mit dem Thema „Burnout bei Trainern“ auseinandergesetzt. Herr Dr. Altfeld hat vielfältige Erfahrungen als aktiver Sportler und Schiedsrichter, eine breite Angebotspalette von Coachings, Entspannungs- und Stressbewältigungstrainings und viele interessante Publikationen. Weitere Infos unter www.sebastianaltfeld-coaching.de

Anfahrt



Mit dem Auto

Navigation: „Darscheid, Hauptstraße“ – dann den Ort durchfahren, ca. 2 km nach Ortsausgang Darscheid finden Sie die Klinik auf der rechten Seite.

Mit dem Zug

Fahren Sie bis Koblenz, Wittlich oder Gerolstein. Danach mit dem Schnellbus nach Daun bzw. Darscheid. Von dort kann ein Abholservice vereinbart werden.

Veranstaltungsort

MEDIAN Kliniken Daun – Thommener Höhe

54552 Darscheid
Telefon +49 (0)6592 201-0
Telefax +49 (0)6592 201-1105
daun-kontakt@median-kliniken.de

www.median-kliniken.de



MEDIAN Kliniken Daun

Hauptgewinn: Lebenszeit

Fachtagung für Selbsthilfegruppen
Freitag, 6. September 2019

Das Leben leben

Programm

- 09:30 Uhr Begrüßung und Moderation
Alexandra Putlitz
Öffentlichkeitsarbeit, MEDIAN Kliniken Daun
- 09:40 Uhr Einführungsvortrag
Arnold Wiczorek
Chefarzt Abhängigkeitserkrankungen
MEDIAN Kliniken Daun
- 10:00 Uhr Resilienz – Wie ich meine Widerstandskraft trainiere
Dr. Sebastian Altfeld
Klinischer Psychologe, Sportpsychologe & Basketballer
- 11:30 Uhr Verleihung des Renate-Kürschner-Preises des Fördervereins „WIR Thommener e.V.“
Martina Fischer
Ltd. Psychologin, MEDIAN Kliniken Daun
Altburg & Thommener Höhe
1. Vorsitzende „Wir Thommener e.V.“
- 12:00 Uhr Mittagessen
- 13:30 Uhr Workshops
- 15:00 Uhr Ausklang bei Kaffee und Kuchen

Auch in diesem Jahr ist der Kreuzbund Daun wieder mit einem interessanten Infotisch zum Thema Suchtprävention vertreten.

Workshops ab 13.30 Uhr

- WS 1: **Resilienz – Wie ich meine Widerstandskraft trainiere**
Dr. Sebastian Altfeld
Klinischer Psychologe, Sportpsychologe & Basketballer
- WS 2: **Was ich schon immer machen wollte...**
Dr. Gunnar Regenbrecht
Bezugstherapeut
MEDIAN Kliniken Daun – Am Rosenberg
- WS 3: **Embodiment- Wie Bewegung auf die Psyche wirkt und umgekehrt**
Maria Müller
Sport- und Körpertherapeutin
MEDIAN Kliniken Daun – Thommener Höhe
- WS 4: **Widerstandskraft cinematherapeutisch entdecken**
Martina Fischer
Ltd. Psychologin Altburg & Thommener Höhe
Ralf Keusen
Bezugstherapeut MEDIAN Kliniken Daun-Altburg
- WS 5: **Neue Zugangswege in die Suchtrehabilitation**
Alexandra Putlitz
Öffentlichkeitsarbeit, MEDIAN Kliniken Daun



Organisation und Anmeldung

Dagmar Schweigert
Öffentlichkeitsarbeit
Telefon +49 (0)6592 201-1180
Telefax +49 (0)6592 201-1115
dagmar.schweigert@median-kliniken.de



Bitte melden Sie sich per E-Mail bis zum 02.09.2019 bei Frau Schweigert an.

Für die Veranstaltung werden 7 Fortbildungspunkte durch die LPK Rheinland-Pfalz vergeben.
Für Ärzt*innen gilt eine analoge Regelung durch die Bezirksärztekammer Trier.