

MODUL 2: DIE DREI SÄULEN DER WIEDERHERSTELLUNG RESILIENZ

LERNZIELE UND ZIELE DER AKTIVITÄT:

Ziel Nr. 1

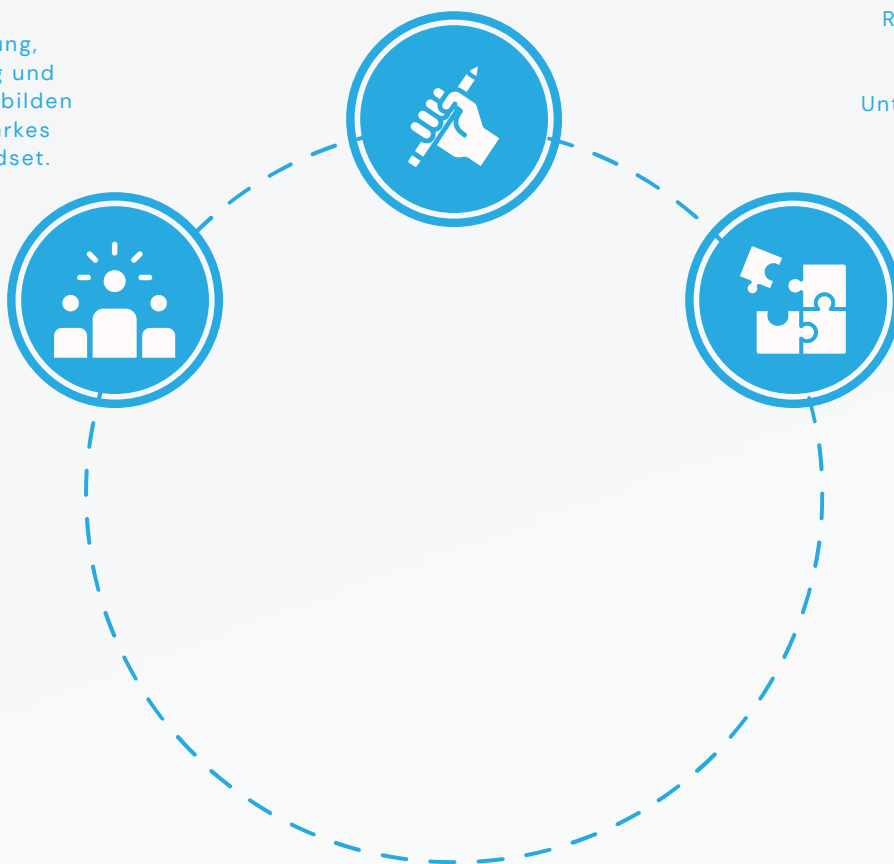
Machen Sie sich die 7 Säulen der Resilienz bewusst: Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Netzwerkorientierung, Lösungsorientierung und Zukunftsorientierung bilden die Basis für ein starkes und resilientes Mindset.

Ziel Nr. 2

Akzeptanz der Realität und der eigenen Sucht, einschließlich der eigenen Suchtbiografie.

Ziel Nr. 3

Resilienz ist kein Ziel, das man erreicht und dann in diesem Zustand bleibt. Wie beim Sport sollten die einzelnen Säulen der Resilienz immer wieder trainiert werden. Professionelle Unterstützung/Supervision kann dabei helfen.



MODUL 2: DIE DREI SÄULEN DER WIEDERHERSTELLUNG RESILIENZ



AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG UND MATERIALIEN

Aktivitätsbeschreibung



1. Zielgruppe – Personal der Erwachsenenbildung, Genesungskoaches
2. Zeit – 2 Stunden

1. Trainingsleitfaden für Trainer:Innen zur Einführung in das Thema
2. Folien zu den Kernthemen: 7 Säulen der Resilienz
3. Gestalten Sie einen angenehmen Raum und stellen Sie ggf. einen Stuhlkreis auf, um eine gute Gesprächsatmosphäre zu schaffen
4. Jeder Teilnehmende kann positive und/oder negative Aspekte seiner Beratungsarbeit berichten und es wird untersucht, inwieweit die 7 Säulen der Resilienz bei der Bewältigung der Situationen hilfreich waren und anderen weiterhelfen konnten.

Materialien



FÜR DIESE AKTIVITÄT VERWENDETE METHODIK



Eine kurze Einführung in das Thema Resilienz



Geleitete Diskussionen



Selbstreflexion und Selbstlernen



Bewertung

MODUL 2: DIE DREI SÄULEN DER WIEDERHERSTELLUNG

RESILIENZ



AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG

Der Coach stellt die Struktur der Schulungssitzung sowie die Ziele und erwarteten Ergebnisse vor.

1. Einleitung

Die Kursleitung begrüßt alle Teilnehmenden freundlich und erläutert die Prinzipien der Gesprächsgruppe. Es werden die Grundlagen der Resilienz vorgestellt:

Die 7 Säulen der Resilienz: Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Netzwerkorientierung, Lösungsorientierung und Zukunftsorientierung bilden die Basis für eine starke und resiliente Denkweise. Alle diese Teile einer resilienten Denkweise müssen regelmäßig geübt werden, um Teil der Denkweise einer Person zu werden

2. Erste Schritte

Das Thema Datenschutz und Vertraulichkeit wird geklärt. Jeder Teilnehmende ist eingeladen, beispielsweise über ein aktuelles Beispiel aus der Arbeit als Genesungsscoach oder etwas Privates im Zusammenhang mit der Beschäftigung mit Resilienz zu berichten.

3. Zirkuläre Diskussion

Anhand praktischer Fallbeispiele wird nach Anknüpfungspunkten zur Resilienz gesucht. Hat eine der 7 Säulen in der Situation geholfen? Fiel es Ihnen schwer, Ihre eigene Geschichte nicht mit der der Klienten zu vermischen? Oder kann es für andere hilfreich sein, Ihre Geschichte zu hören? Doch wie bleiben Sie hilfreich und versuchen nicht, Ihre Bewältigungsstrategien 1:1 auf die andere Person zu übertragen? (Lieber weniger Fallbeispiele und eine gründliche Bearbeitung)

4. Gruppendiskussion

Die Gruppe kann wertschätzendes Feedback geben und Anmerkungen machen. Sie können darüber nachdenken, was die Gruppe aus dem Beispiel gelernt hat und wie dies in die Praxis umgesetzt werden kann.

5. Sitzung beenden

Unter Berücksichtigung der Zeit leitet der Gruppenleiter das Ende der Runde ein