



Monika Eberhardt

Kernkompetenzen

- Examierte Krankenschwester mit 25 Jahre Erfahrung in der Schichtarbeit
- Prävention und Gesundheitspsychologie B.A.
- Freiberufliche Dozentin mit den Schwerpunkten Stressmanagement, Stressbewältigung, Gesundheitscoaching und Gesundheitstraining

Resilienz-Training nach dem LOOVANZ-Prinzip Wege zur mentalen Stärke und inneren Balance

Termin

17.09.2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Mitarbeitende im Gesundheitswesen

Nutzen

- Stärkung der Leistungsfähigkeit
- Gesundheitsprävention für physisches und psychisches Wohlempfinden
- Reflexion von eigenen Gewohnheiten und Stressmuster

Thema

In einer Welt, die sich ständig verändert und immer wieder neue Herausforderungen bereithält, ist Resilienz eine unverzichtbare Fähigkeit. Resiliente Menschen besitzen die Fähigkeit, eigenständig Entwicklungsprozesse anzustoßen und ihre Zukunft mit Zielstrebigkeit, Verantwortungsbewusstsein und Selbstvertrauen positiv zu gestalten. Mit einer gestärkten Resilienz bleiben Mitarbeitende im Gesundheitswesen auch in kritischen Phasen leistungsfähig, handlungsbereit und gesund. Das LOOVANZ-Prinzip dient dabei als präventives Lebenskonzept und umfasst sieben Resilienz-Faktoren, die im privaten und beruflichen Umfeld zu einer bewussten Lebensführung und einem gestärkten Wohlbefinden beitragen.

Kursinhalte

- Definitionen von Resilienz
- Die sieben Resilienz-Faktoren nach Reivich & Shatté:
 - Akzeptanz: Probleme und Krisen werden als integraler Bestandteil des Lebens akzeptiert
 - Optimismus: Ein positiver und zuversichtlicher Blick in die Zukunft

RKU-AKADEMIE GESUNDHEIT

- Selbstwirksamkeit: Das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Krisen und Probleme eigenständig zu bewältigen
- Eigenverantwortung: Die Übernahme der Verantwortung für das eigene Leben
- Netzwerkorientierung: Die Bedeutung stabiler sozialer Beziehungen, um schwierige Zeiten zu überstehen
- Lösungsorientierung: Probleme als Lernchancen zu nutzen und Lösungen effektiv umzusetzen
- Zukunftsplanung: Realistische und attraktive Ziele schaffen Freude und Motivation für die Zukunft
- Praktische Übungen für den beruflichen und privaten Alltag

Kursgebühr

350,00 €

Anmeldeschluss

08.08.2025

Weitere Informationen

Es gelten die [Teilnahmebedingungen](#)

Fortbildungspunkte RbP: 8

Maximale Teilnehmerzahl: 14

Ort

RKU – Universitäts- und
Rehabilitationskliniken Ulm gGmbH
Oberer Eselsberg 45
89081 Ulm