

## Resilienztraining für Fachkräfte der Kinder- und Jugendhilfe

### Resilienztraining für Fachkräfte der Kinder- und Jugendhilfe

Veranstaltung: f49-2025-27

**Montag, 16. Juni 2025, 9.00 – 16.00 Uhr**

Ort: forum49, Bürgermeister-Smidt-Straße 116, 28195 Bremen

Dozent\*in: Timo Köhler, Wendepunkt im Norden

Kosten: € 80

#### **Buchung >>**

Der Alltag in der Kinder- und Jugendhilfe ist nicht selten geprägt von Stress und Belastungen, die die Gesundheit gefährden können. Eine Lösung für diese negativen Einflussfaktoren liegt in der eigenen Resilienz.

Resilienz meint die Kompetenz, konstruktiv und lösungsorientiert mit Herausforderungen und Stress umgehen zu können. Wer ein hohes Maß an Resilienz besitzt, der kann negativen Stress in Antrieb und Motivation umwandeln. Auf diese Weise gewinnt die Person Energie und Kraft für die anstehenden Aufgaben.

Fakt ist: Resilienz wird nicht jedem von uns in die Wiege gelegt. Die gute Nachricht ist allerdings: Wir können sie mit einem gezielten Resilienztraining stärken und ausbauen.

Die Teilnehmenden erhalten u.a. Wissen über Stress und individuelle Schutz- und Risikofaktoren und Übungen aus der Resilienz-Toolbox. Achtsamkeits- und Flexibilitätsübungen bieten praktische Unterstützung.

#### **Ein Angebot von:**

**forum49**

#### **Adresse:**

Bürgermeister-Smidt-Straße 116  
28195 Bremen

#### **Ansprechperson:**

Lisa Behrendsmeier

#### **Telefon:**

0421 59712 276

#### **E-Mail-Adresse:**

[forum49@sos-kinderdorf.de](mailto:forum49@sos-kinderdorf.de)

#### **Internetadresse:**

[www.forum49.de](http://www.forum49.de)

#### **Nächste Termine:**

- 16.06.2025, 09:00 – 16:00

#### **Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

#### **Kosten:**

80 €