

Personalentwicklung Resilienz - Basistraining



Resilienz beschreibt die Summe der Kräfte, die einen Menschen aktivieren, mit den Widrigkeiten des Lebens umzugehen, sie zu überwinden und an persönlicher Stärke zu gewinnen.

Die heutigen Lebensbedingungen mit erhöhten Belastungen im beruflichen und privaten Kontext provozieren Krisen immer schneller und bringen Menschen aus dem Gleichgewicht. Wo alte Reaktionsweisen und Strategien möglicherweise nicht mehr greifen, muss das Repertoire an Denkmustern, Gefühlen und Verhaltensweisen erweitert werden.

In diesem zweitägigen interaktiven Seminar wird es sowohl um die Wissensvermittlung, als auch um das Reflektieren der eigenen Person gehen, damit emotionale Stärke weiterentwickelt und Ausgeglichenheit für Alltag und Beruf gewonnen werden kann.

Die Anmeldung erfolgt nach Absprache mit den jeweiligen Stationsleitungen per Mail an: m.schamp@schwesternschaft-bremen.drk.de

Wann	09. + 10.03.2026 oder 09. + 10.11.2026 (2 Tages Seminar) jeweils von 08:30 bis 15:30 Uhr
Wer	Mitarbeitende des RKK und Mitglieder der BSS, sowie Pflegekräfte aus anderen Einrichtungen
Wo	Seminarraum der Bremischen Schwesternschaft vom Roten Kreuz e.V., Friedrich-Karl-Straße 22, 28205 Bremen
Wieviel	Kostenfreie Teilnahme für Mitglieder der BSS + Mitarbeitende im RKK. Für externe Teilnehmende wird eine Gebühr von 95 Euro pro Tag erhoben.



