



## Resilienz und Selbstfürsorge - Selbsterfahrungskurs für Neuro-Psycho-Therapeut:innen

**M.Sc. Nevena Milovanovic**

Resilienz Zentrum Schweiz, Basel

### Kursinhalt/-ziel:

Das interaktive Seminar vermittelt Ihnen die Grundlagen der Resilienz und zeigt anhand des Resilienzrades unseres Resilienz Zentrums Schweiz und mithilfe praxisnaher Übungen auf, wie Sie die Wellen des beruflichen Alltags im sozialen System und die Herausforderungen, die der Beruf im Patientenkontakt mit sich bringt, gelassener reiten und zum persönlichen Wachstum nutzen können. Sie haben die Möglichkeit, erste Strategien zur persönlichen Resilienzförderung auszuprobieren und Ihre eigenen Ressourcen bewusst zu identifizieren. Als Teilnehmende:r lernen Sie achtsam die Relevanz der Resilienz im beruflichen Kontext kennen und erarbeiten Ihren Plan zur Selbstfürsorge.

**Resilienz**, die innere Kraft oder das „Immunsystem der Psyche“, ist eine wesentliche Schlüsselkompetenz, um mit den vielfältigen alltäglichen beruflichen und privaten Anforderungen umzugehen.

Bei der Resilienz stellt sich nicht die Frage, was uns Menschen krank macht, sondern was uns gesund hält. Im Vordergrund steht die Fähigkeit, Herausforderungen durch Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen zu meistern und als Anlass für Weiterentwicklung und Wachstum zu nutzen.

Resilienz beinhaltet Persönlichkeitseigenschaften aber auch Denk- und Verhaltensmuster, die für die Stabilisierung in herausfordernden Situationen hilfreich sind. Resilient zu sein, ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, sondern kann im lebenslangen Prozess erworben, trainiert und verankert werden.

*«Es kommt nicht darauf an, wie der Wind weht, sondern wie man die Segel setzt.» Aristoteles*

Der Kurs beinhaltet einen **Follow-up Termin am 20.01.2025 (Online), 17:00 bis 18:30 Uhr**, um die erlernten Strategien gemeinsam zu evaluieren.

Außerdem dürfen Sie gerne am **kostenlosen Onlineteaser am 30.09.2024** (FB240930A) von 17-18 Uhr teilnehmen. Melden Sie sich hierfür bitte [hier](#) an.

**Für den Besuch dieses Angebots werden den Teilnehmer:innen entsprechende Fortbildungseinheiten gemäß FSP-Regelung gutgeschrieben.**

### Literaturvorschläge:

Croos-Müller C. (2022). Kraft - Der neue Weg zu innerer Stärke: Ein Resilienztraining. Aktualisierte und erweiterte Neuauflage. Kösel Verlag.

Graham L. (2014). Der achtsame Weg zu Resilienz und Wohlbefinden: Wie wir unser Gehirn vor Stress und Burnout schützen können. Arbor Verlag.

Hanson R. (2015). Just ONE Thing: So entwickeln Sie das Gehirn eines Buddha. Arbor Verlag.

### Zur Person:

**Nevena Milovanovic** ist Diplom-Psychologin und SVEB-Erwachsenenbildnerin. Arbeitserfahrung bringt sie mit Kindern, Jugendlichen sowie Erwachsenen aus dem persönlichkeitspsychologischen wie auch klinischen Setting mit. Seit Februar 2024 zählt sie als Beraterin, Trainerin und Work-In Kursleiterin des Resilienz Zentrums Schweiz. Ihre Leidenschaft und ihr Fokus liegen in der Förderung der mentalen Gesundheit und der Entwicklung persönlichen Wachstums durch bewusstes Kennenlernen und Pflegen der eigenen inneren Stärke, der Akzeptanz sowie einer proaktiven Einstellung zu sich selbst und der Welt.

**Kursnummer:** FB241123B

(Bitte bei der Anmeldung angeben)

### Termin:

Samstag 23.11.2024 09:00 - 17:00 Uhr

Montag 20.01.2025 17:00 - 18:30 Uhr

**Zeitungfang:** 10 Stunden à 45 Minuten

### Ort:

SET Hotel  
Residence by Teufelhof Basel  
Leonhardsgraben 46  
4051 Basel  
Schweiz

**Didaktik:** Vortrag, interaktiver Workshop, Videodemonstration, Übungen, Diskussion

**Zielgruppen:** Psycholog:innen, Neuropsycholog:innen, PP und KJP

**Teilnehmendenzahl:** max. 20 Personen

**Kursgebühr:** 340,00 €

### Inklusiveleistungen:

Unser Geschenk an Sie: Croos-Müller C. (2022). Kraft - Der neue Weg zu innerer Stärke: Ein Resilienztraining. Aktualisierte und erweiterte Neuauflage. Kösel Verlag.

In der Kursgebühr sind warme und kalte Tagungsgetränke und Snacks enthalten. Ein Mittagessen können Sie im SET-Restaurant auf eigene Kosten einnehmen.

Zugelassene Weiterbildungsstätte der PTK  
Bayern für Klinische Neuropsychologie



