

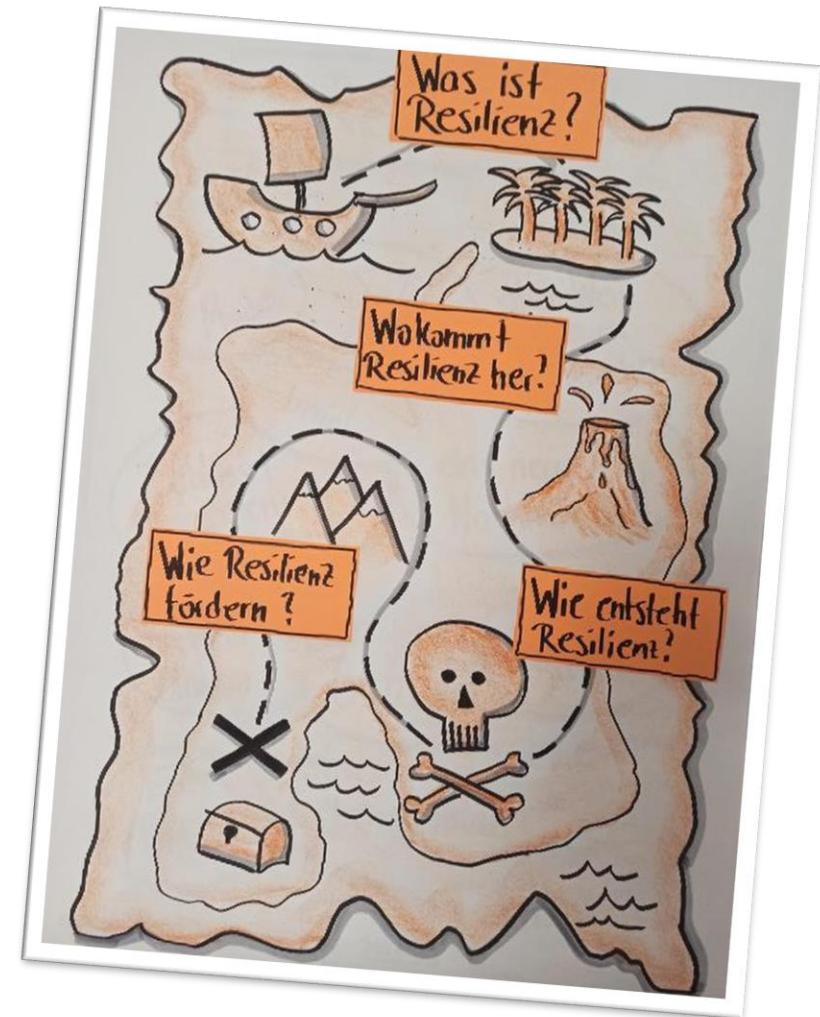
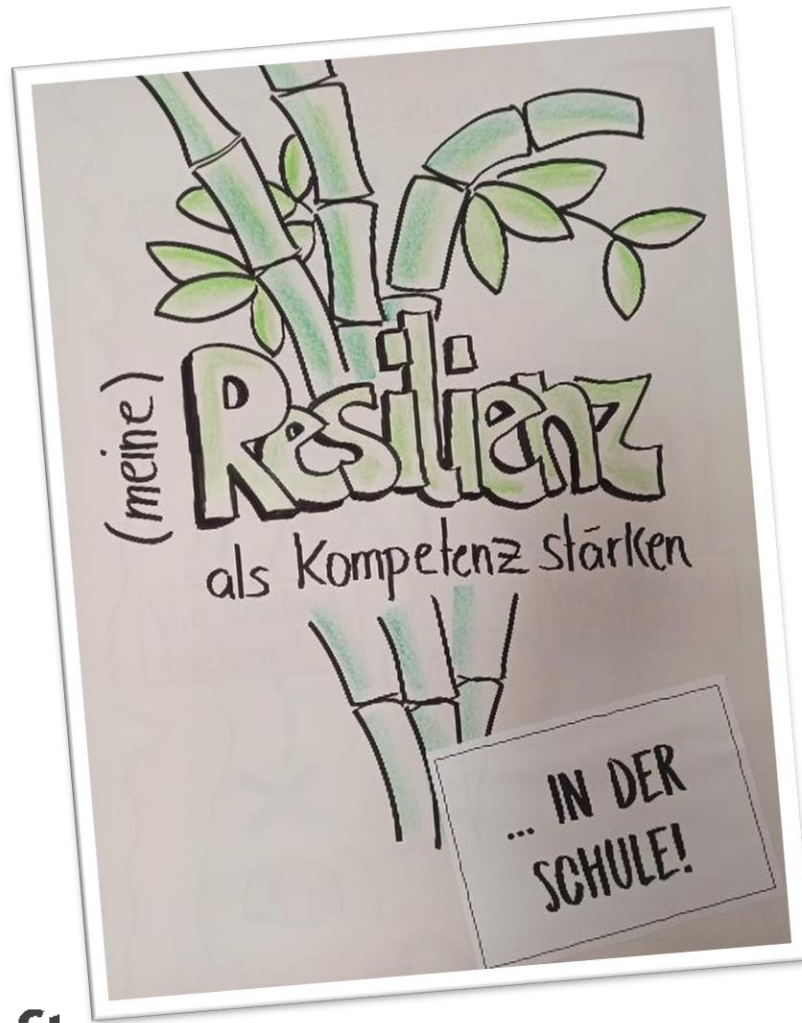
Fotodokumentation

Fortbildung „Flexibel statt hart –
Resilienzförderung im Schulalltag

Oliver Schmidt (07.06.2023, LI Hamburg)



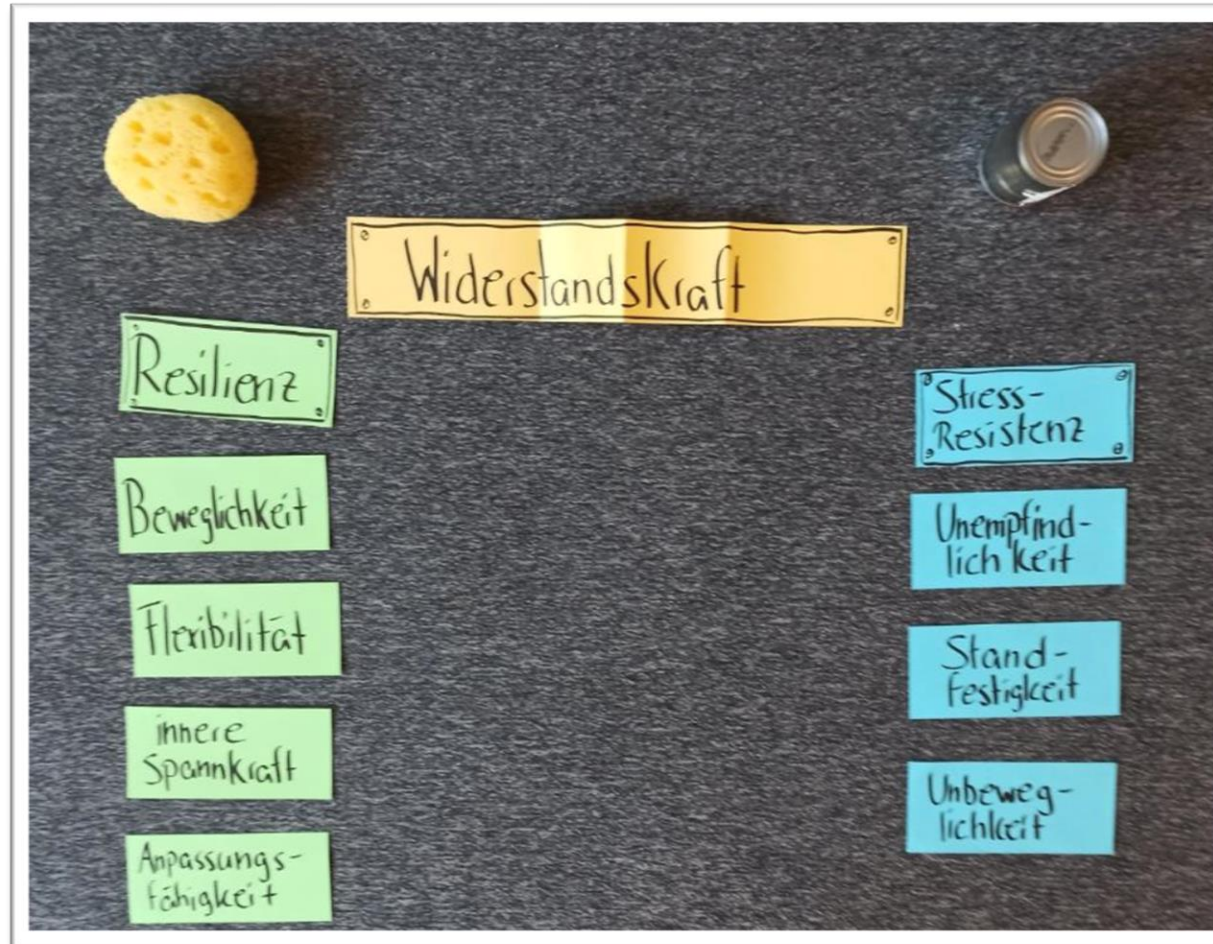
Thema & Agenda



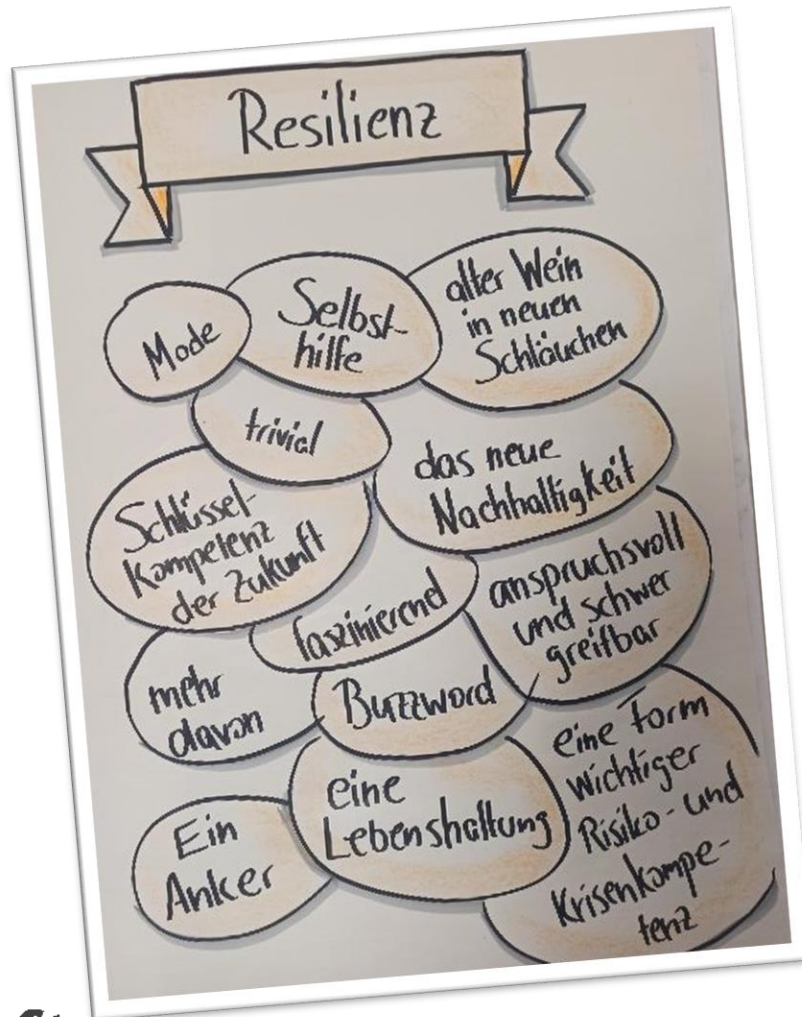
Einstieg



Resilienz vs. Stressresistenz



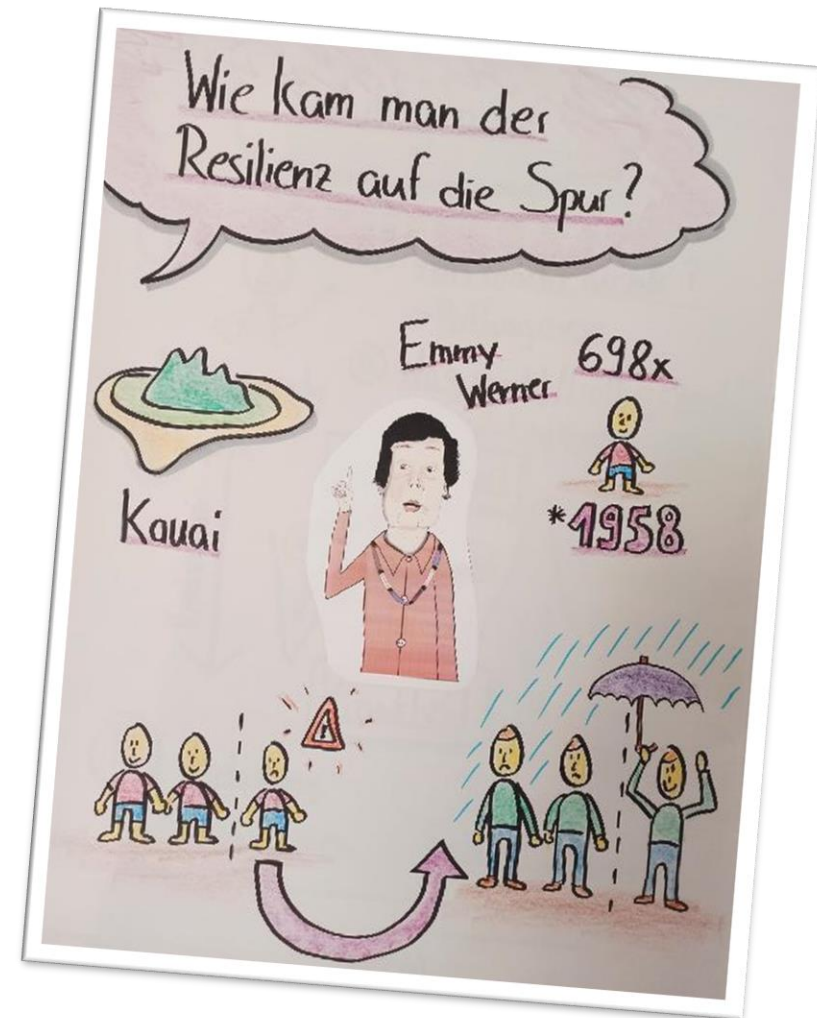
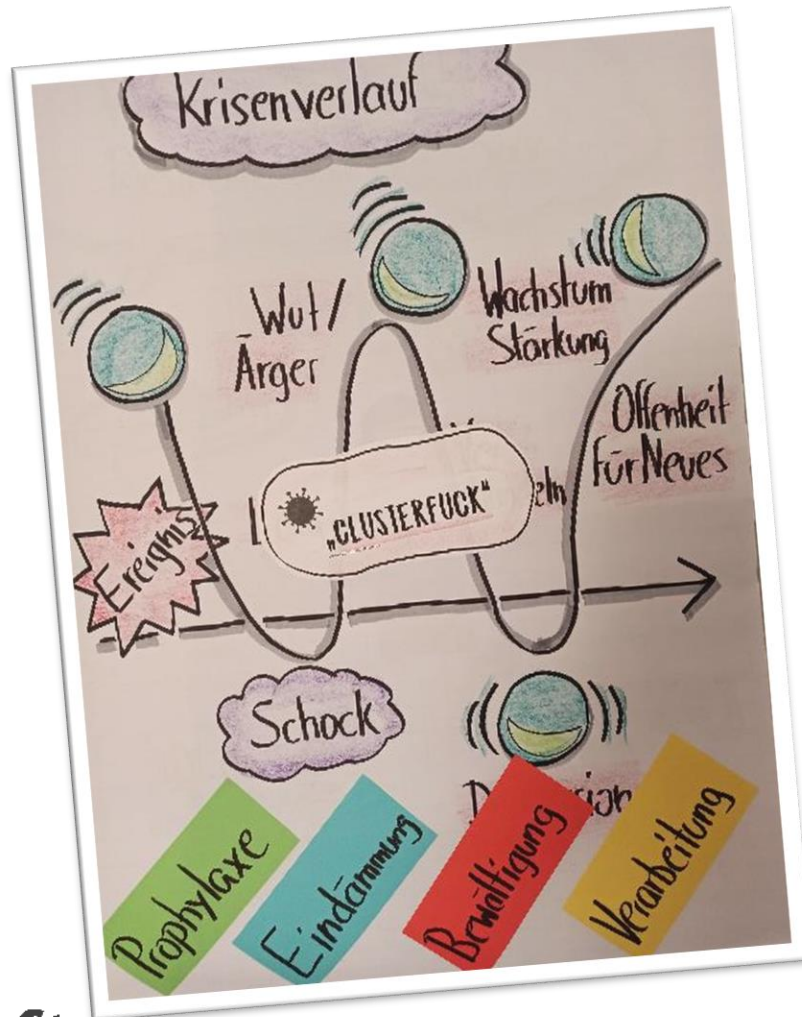
Was ist Resilienz?



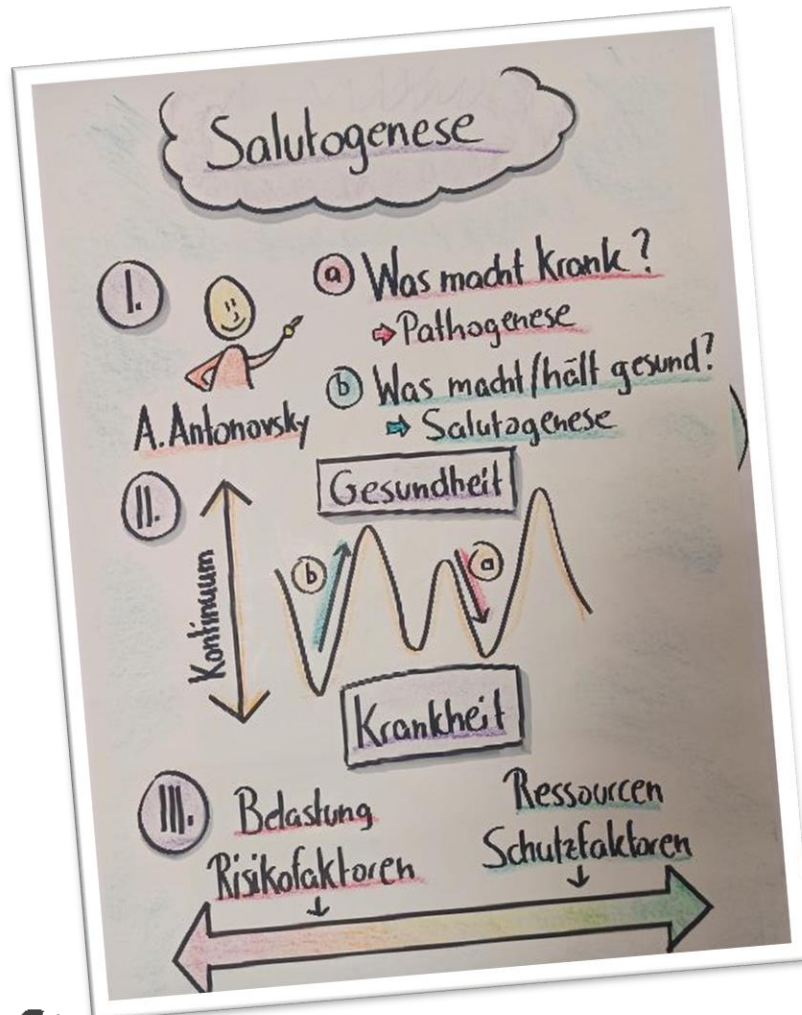
A hand-drawn speech bubble on a piece of paper titled "Resilienz?!" in a small box at the top. The text inside the bubble reads:

"Unter Resilienz wird die Fähigkeit verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen."

Krisenverlauf & Resilienzforschung



Salutogenese & Kohärenzgefühl



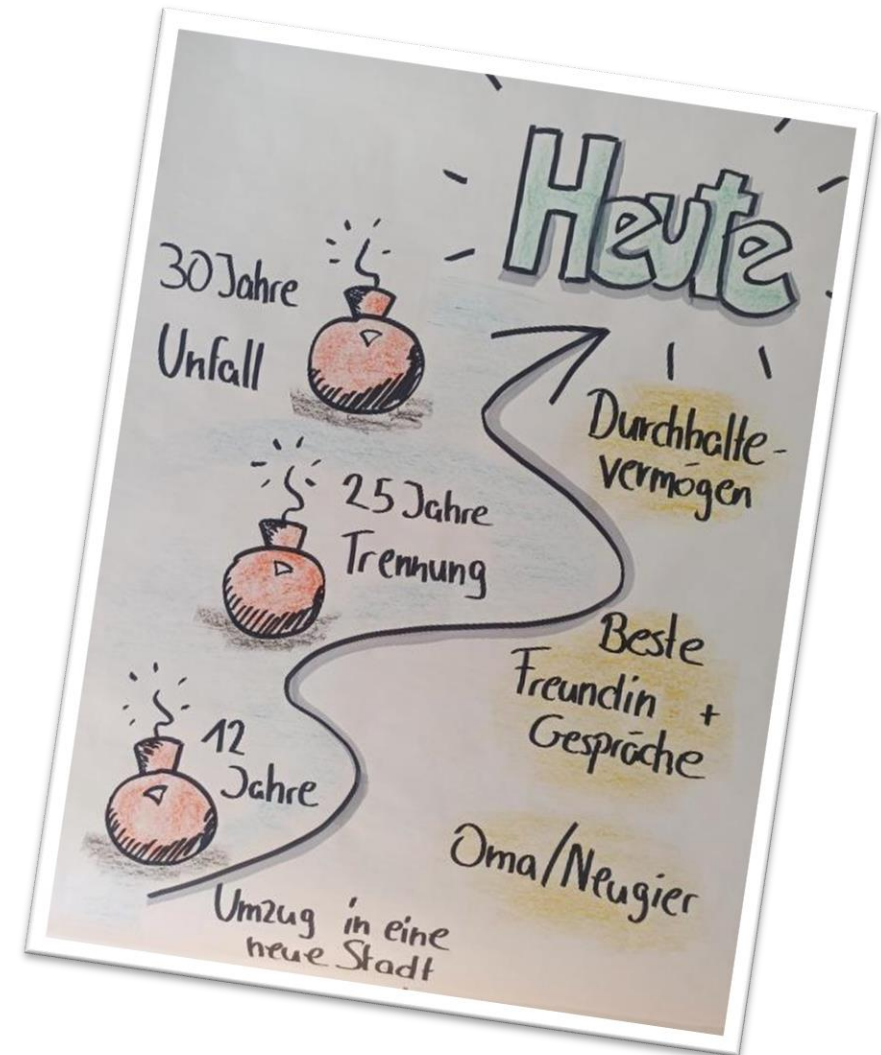
7 Säulen der Resilienz



Meine Krisenexpertise

Notiere drei Situationen aus deinem Leben, die schwer waren für dich (krisenhaft)!

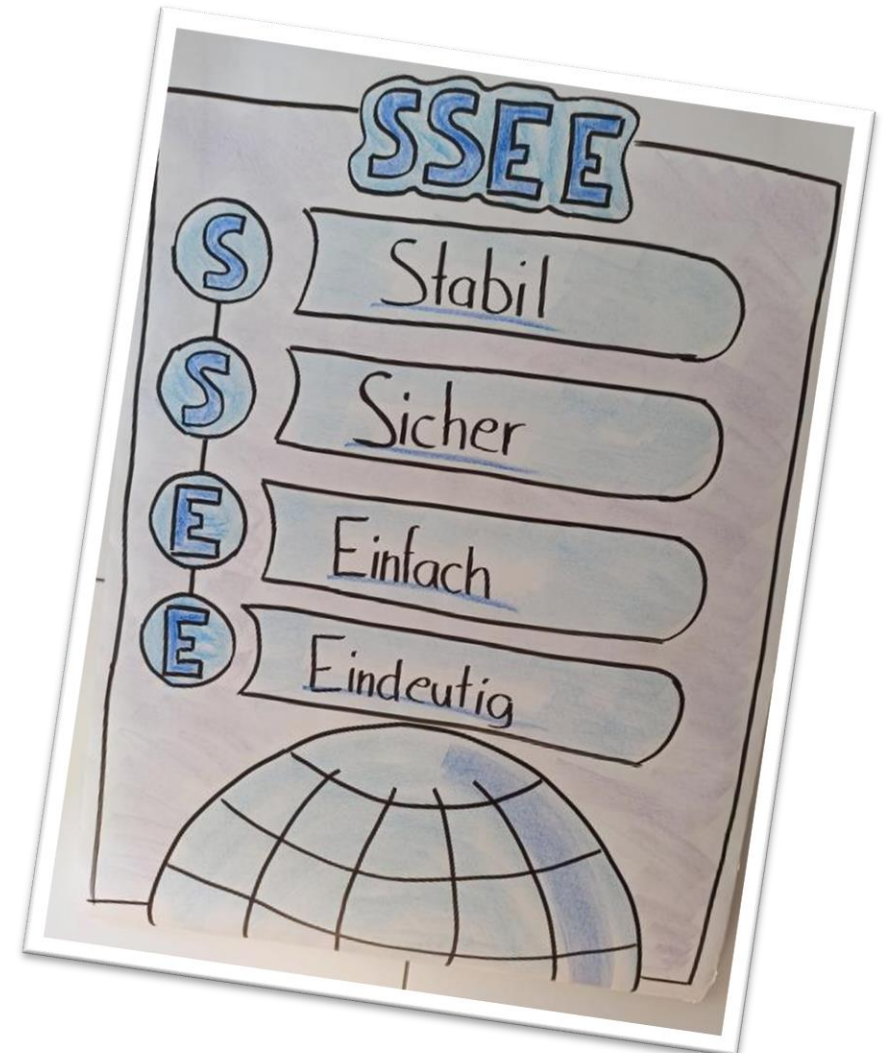
Notiere im zweiten Schritt zu jedem Ereignis etwas, was die geholfen hat, die Situation zu meistern!



Die Welt, in der wir leben



Resilienz hilft, in einer VUKA-Welt flexibel mit Herausforderungen umzugehen und gibt uns die Stabilität, die wir in dieser Welt suchen.

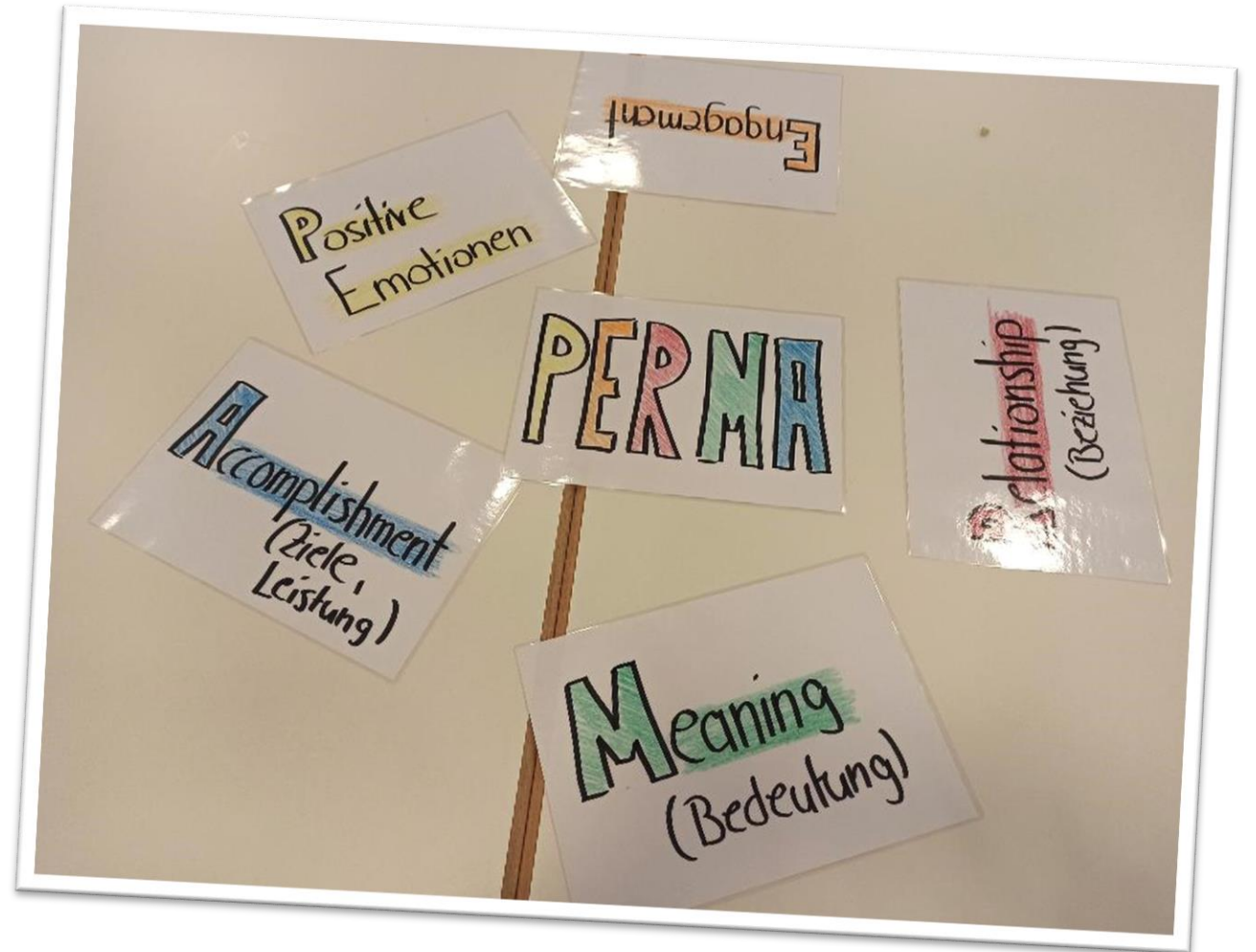
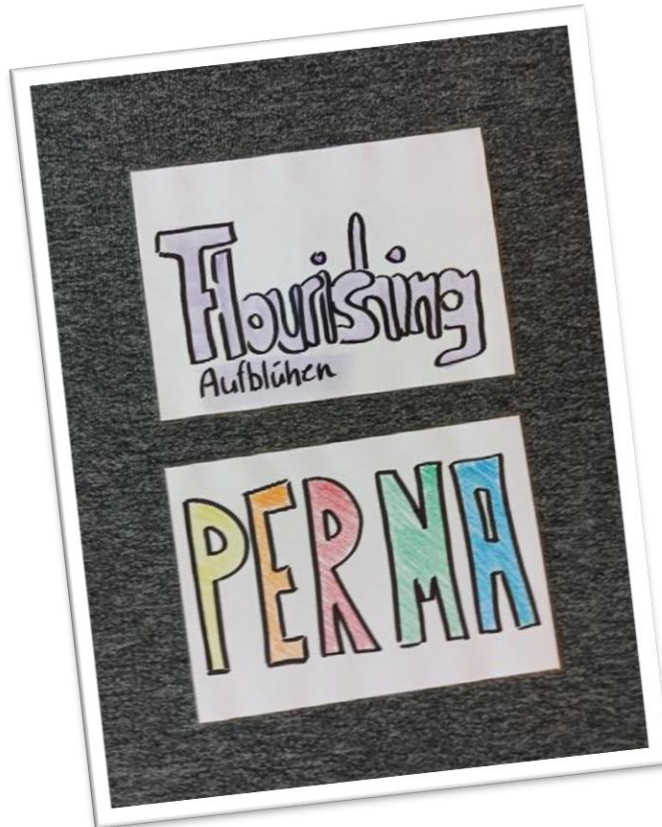


Risiko- und Schutzfaktoren

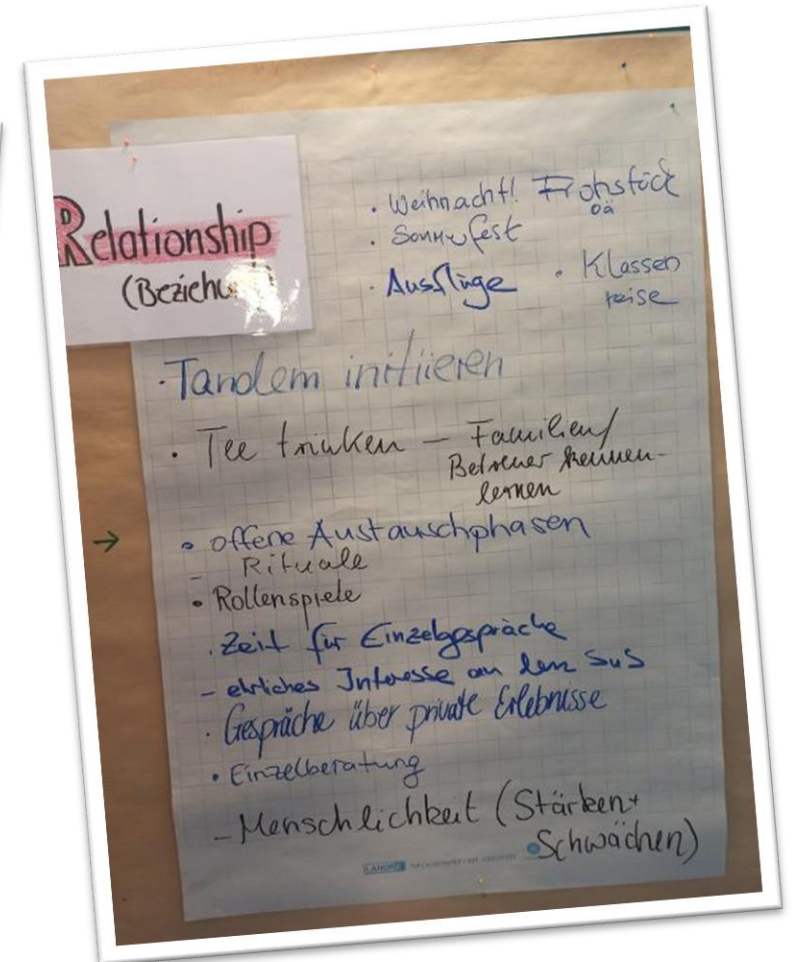
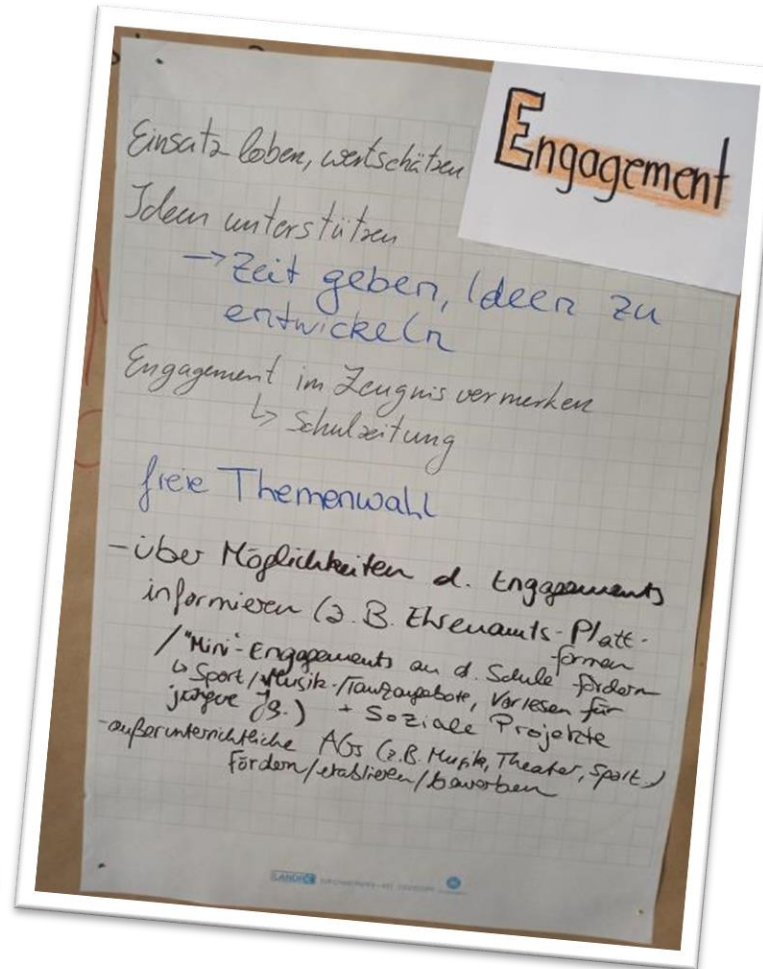
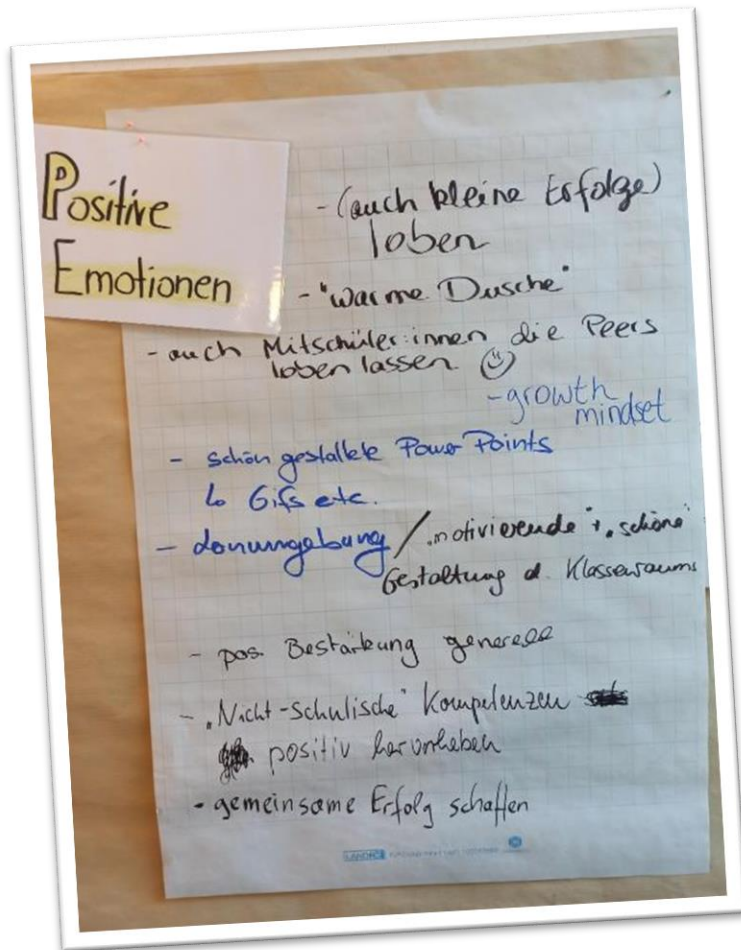


PERMA-Modell

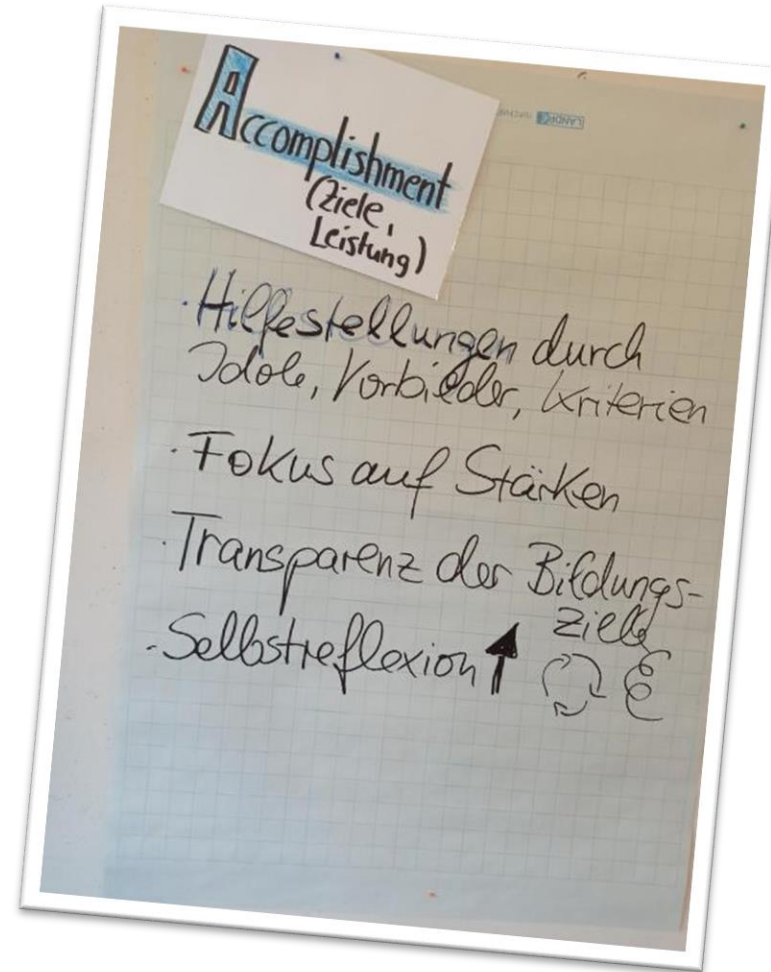
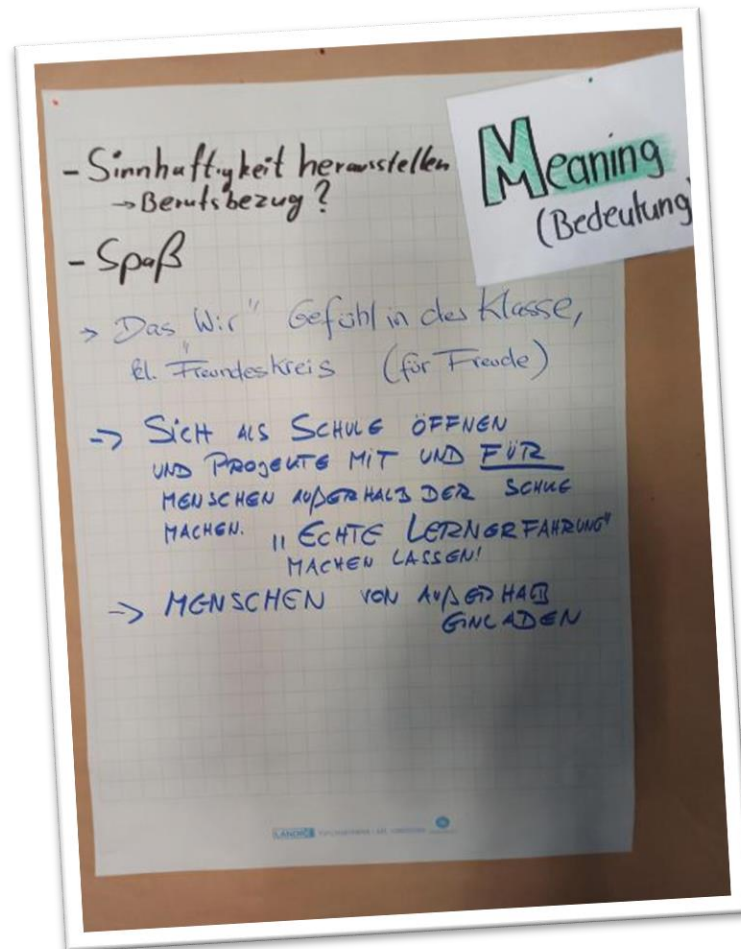
Wie Aufblühen
(Flourishing)
gelingt:



Wie kann Flourishing in der Schule gefördert werden?



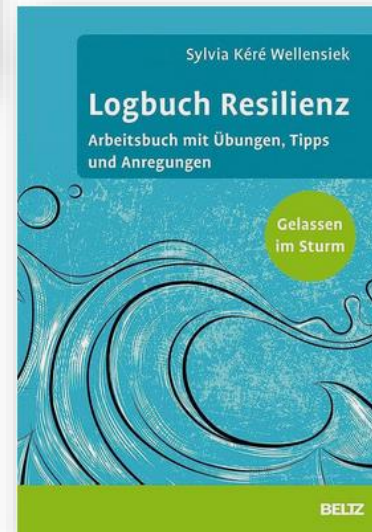
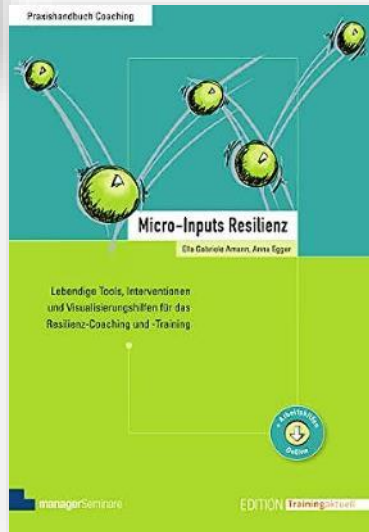
Wie kann Flourishing in der Schule gefördert werden?



Literatur



Die Buchcover sind mit Affiliate-Links versehen. Mit einem Klick auf sie gelangt ihr zum Buch auf Amazon!



DANKE!

KONTAKT

Oliver Schmidt | Trainer > Berater > Coach

Haydnstraße 26
22761 Hamburg
01734763129

info@teamwerft.de
www.teamwerft.de

