



Höhere Fachschule  
für Sozialpädagogik

innovativ christlich persönlich



# Resilienz – gesunde Belastbarkeit entwickeln



## Inhouse Schulung

### Ziele und Inhalte

Das Ziel der Schulung ist die persönliche Stärkung der Widerstandskraft der Teilnehmenden und ggf. das Erarbeiten von schützenden Strukturen im Team und in der Einrichtung. Ausgehend von Modellen zur Stressentstehung werden Möglichkeiten der Burnout-Prophylaxe erarbeitet und praktisch ausprobiert. Hierzu zählen ebenso Übungen zur Reflexion der eigenen Haltung sowie praktische Übungen für Körper und Geist. Konzepte wie Resilienz und Salutogenese bilden hier den Hintergrund. Somit werden Handlungsoptionen für die persönliche Belastbarkeit erprobt und können in die eigene Lebensgestaltung integriert werden. Diese Inhalte können auch auf die Strukturen des Teams und der Einrichtung angewandt werden. Individuelle Schwerpunkte sind möglich.

## Höhere Fachschule für Sozialpädagogik ICP

Frobургstrasse 266  
CH-4634 Wisen (SO)

062 293 50 01  
admin@icp.ch

[icp.ch](http://icp.ch)

### Dauer

Individuell je nach Bedarf: ½ Tag (4 Lektionen)  
bis 1 ½ Tage (12 Lektionen)

### Referent

Stephan Schöbe: Sonderpädagogin M.A., Erwachsenenpädagogin M.A.,  
Physiotherapeut

### Kontakt

Emanuel Fritschi: 062 293 50 03 oder [emanuel.fritschi@icp.ch](mailto:emanuel.fritschi@icp.ch)

