

## KONTAKT

Ella Gabriele Amann  
Tel.: +49(0)30 966 003 89  
presse@Stiftung-ResilienzForum.org

Stiftung ResilienzForum  
Mehringdamm 62  
10961 Berlin  
www.Stiftung-ResilienzForum.org



## PRESSEMITTEILUNG | BERLIN 15. FEBRUAR 2022

### Resilienz Empowerment für Kids

#### Online-Kurs für den SFBB

Die Stiftung ResilienzForum freut sich, das Online-Training "Resilienz Empowerment für Kids" in Zusammenarbeit mit dem Sozialpädagogischen Fortbildungsinstitut Berlin-Brandenburg (SFBB) vorstellen zu dürfen. In diesem 10-moduligen Video-Kurs zeigt die erfahrene Resilienz-Expertin Ulla Catarina Lichter Empowerment-Übungen für die Resilienzförderung von Kindern entlang der 8 Resilienz-Kompetenz-, Entwicklungs- und Lernfelder des Resilienz-Zirkels.

Der Kurs bietet Fachkräften, die mit Kindern arbeiten, eine umfassende Empowerment Toolbox an die Hand, um sich selbst zu stärken und anschließend die Kinder in Ausnahmesituationen und Krisenzeiten zu unterstützen. Denn um stark für andere sein zu können, ist es entscheidend, regelmäßig an die eigene Resilienz zu denken und sich die Zeit für die eigene Stärkung zu nehmen.

"Ein chronifizierter Stress-Modus kann dazu führen, dass man seine Leichtigkeit, seinen Humor und das Verständnis für andere verliert. Man wird ungeduldig, genervt und verliert den Überblick. Die Kommunikation verschlechtert sich, die Motivation schwindet und letztendlich droht der Ausbrennen", erklärt Ulla Catarina Lichter. "Unser Resilienz Empowerment für Kids-Kurs bietet Fachberatern, die mit Kindern arbeiten, wirksame Übungen und Strategien, um diesen negativen Folgen entgegenzuwirken und sowohl sich selbst als auch die Kinder zu stärken."

Der Online-Kurs umfasst ein umfangreiches Work-Book und ausführliche Arbeitsmaterialien, die den Teilnehmenden eine praxisorientierte Umsetzung der Übungen ermöglichen. Die 10 Module des Kurses führen die Teilnehmenden durch die 8 Kompetenzfelder des Resilienz-Zirkels nach dem Bambus-Prinzip, um eine ganzheitliche und nachhaltige Resilienzförderung zu gewährleisten.

Das Resilienz Empowerment für Kids Online-Training wurde als Präventions-Programm entwickelt und richtet sich an psychisch und körperlich gesunde Fachkräfte. Ziel ist es, die psychische Gesundheit der Fachkräfte zu erhalten und sie bei der Bewältigung alltäglicher Belastungssituationen zu unterstützen. Gleichzeitig sollen die Teilnehmenden ihre Resilienz-Kompetenz ausbauen und eine systematische Krisen-Prophylaxe aufbauen.

Die Stiftung ResilienzForum und das SFBB sind stolz darauf, dieses Projekt gemeinsam zu realisieren und damit einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der Resilienz von Fachkräften in der Arbeit mit Kindern zu leisten. Weitere Resilienz-Weiterbildungen für soziale Berufe unter: [www.ResilienzForum-Akademie.com](http://www.ResilienzForum-Akademie.com)

ZUR VERÖFFENTLICHUNG AM 15. FEBRUAR 2022, 9.00 UHR