

Ansprechpersonen: Felix Koller und
Samantha Rausch
E-Mail: kgc@pugis.de

Online-Fachtagung „Starke Psyche, starke Menschen – Resilienzförderung in Lebensphasen“



Im Rahmen der Vortragsreihe wurden die Grundlagen des Resilienzkonzepts vermittelt, auf die Besonderheiten in den verschiedenen Lebensphasen eingegangen und Beispiele aus der Praxis vorgestellt. Folgende Online-Vorträge wurden angeboten:

- **Resilienz – was die Seele stark macht**
- **Resilienz – Über Leben in der Welt. Wie Kinder gesünder aufwachsen**
- **Altersresilienz – wie man psychische Stärke für den Ruhestand entwickelt**
- **Starke Kinder - gute FREUNDE - Ein Präventionsprogramm zur Lebenskompetenzförderung in Kindertagesstätten**
- **Resilienz – eine Frage des Geschlechts?**

Zentrale Erkenntnis aus der Umsetzung unserer Highlight- Aktivität



Das Konzept der Resilienz hat nicht zuletzt durch die Coronasituation noch mehr an Bedeutung gewonnen. Bei der Resilienzförderung müssen in unterschiedlichen Lebensphasen verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden. Bereits im Kindesalter werden wichtige Grundlagen gelegt, jedoch ist die Stärkung der Resilienz auch noch im höheren Alter wichtig. Die Referierenden der Veranstaltung konnten dies mit ihrer Fachexpertise den Teilnehmenden durch anschauliche Beispiele vermitteln.

