



STARKmental | Dipl.-Psychologin Bettina Löhr &
Dipl.-Psychologin & Dipl.-Ökonomin Ludwika Fichte
+49 (0) 170 - 498 56 37 | +49 (0) 2238-474407
www.stark-mental.de | info@stark-mental.de

Teilnahmebescheinigung und Trainer/innen-Qualifikation

Frau Gabi Poegel hat vom 19.10.2023 bis 30.11.2023 an einer online Kursleiterschulung für das Präventionsprogramm „Resilienz – Stärkung der Stresskompetenz & psychischen Widerstandsfähigkeit“ - 2-Tage-Kompakt-Programm – teilgenommen.

Frau Gabi Poegel ist in das Konzept eingewiesen worden und hat die Trainer/innen-Qualifikation erworben.

Die Schulung zum STARK-Trainer/zur STARK-Trainerin hatte einen Gesamtumfang von 40 Unterrichtsstunden.

Das Programm „Resilienz – Stärkung der Stresskompetenz & psychischen Widerstandsfähigkeit“ entspricht den Anforderungen des § 20 SGB V sowie den von den Spitzenverbänden der Krankenkassen beschlossenen Qualitätskriterien und Richtlinien zu dessen Umsetzung. Es wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention ZPP zertifiziert (Konzept ID: KO-ST-NFU9SR)

Das Programm zielt ab auf die Stärkung von Schutzfaktoren & der Reduktion stressbedingter Gesundheitsrisiken durch eine Förderung von individuellen Stresskompetenzen zur Bewältigung von Alltagsbelastungen.

Im Einzelnen wurden vermittelt:

- Kennenlernen der Inhalte und Hintergründe des zu erlernenden Programms
- Definition von Resilienz, wissenschaftliche Hintergründe, ausgewählte Studien
- Perspektivwechsel: Vom „Opfer“ zum Akteur
- Stärkende psychische Resilienz-Kompetenzen: Aufbau von Schutzfaktoren zum Belastungsausgleich & Ressourcenaufbau
- Training der 7 Schutzfaktoren der individuellen Resilienz
- Reflexion und Einüben des Kursleiter/innen-Verhaltens, u.a. durch Erstellung eines Videos (Lehrprobe)
- Handlungsimpulse zur Transfersicherung
- Methoden der Gruppenarbeit in der Gesundheitsförderung (u.a. Gestalten von Anfangs- und Schluss-Situationen, Umgang mit Fragen, Gesprächs- und Moderationstechniken und Bewegungsübungen)

Wir wünschen viel Erfolg bei der Durchführung der „STARK“ Seminare.

Dipl.-Psychologin Ludwika Fichte & Dipl.-Psychologin Bettina Löhr

Köln, den 12.12.2023

Präventionsprogramm „Resilienz – Stärkung der Stresskompetenz & psychischen Widerstandsfähigkeit“ 2-Tage-Kompakt-Programm Konzeptioneller Rahmen

Präventionsprinzip

Förderung & Aufbau von Resilienz-Schutzfaktoren (Multimodales Resilienz Training zur Stärkung der Stresskompetenz)

Ziele

Das Präventionsprogramm „Resilienz – Stärkung der Stresskompetenz & psychischen Widerstandsfähigkeit“ - 2-Tage-Kompakt- Programm zielt ab auf die Stärkung von Schutzfaktoren & der Reduktion stressbedingter Gesundheitsrisiken durch eine Förderung von individuellen Stresskompetenzen zur Bewältigung von Alltagsbelastungen.

Im Einzelnen werden vermittelt:

- Definition von Resilienz – „Was ist das eigentlich?“
- Perspektivwechsel: Vom „Opfer“ zum Akteur
- Stärkende psychische Resilienz-Kompetenzen: Aufbau von Schutzfaktoren zum Belastungsausgleich & Ressourcenaufbau
- Die 7 Schutzfaktoren der individuellen Resilienz trainieren:
 1. **Akzeptanz** - Veränderungen gehören zum Leben
 2. **Optimismus** - Emotionen regulieren/ Positives herausarbeiten
 3. **Selbstwirksamkeit** – auf Stärken fokussieren
 4. **Eigenverantwortung** – Selbstfürsorge/ Stresskompetenz ausbauen
 5. **Netzwerkorientierung** - soziale Kontakte pflegen
 6. **Lösungsorientierung** - Krisen als Chancen sehen
 7. **Zukunftsorientierung** - Ziele im Leben setzen

Zielgruppe

Das Präventionsprogramm „Resilienz – Stärkung der Stresskompetenz & psychischen Widerstandsfähigkeit“ – 2-Tage-Kompaktkurs - richtet sich grundsätzlich an gesunde erwachsene Versicherte (ab 18 Jahren), die unter erhöhter Stressbelastung leiden und die ihren persönlichen Umgang mit Lebensbelastungen verbessern und dadurch Beeinträchtigungen ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit & Widerstandsfähigkeit vorbeugen möchten. Es kann zielgruppenspezifisch angeboten werden z.B. für Personen in besonderen Lebenssituationen/-phasen oder für Angehörige bestimmter Berufsgruppen. Resiliente Menschen können auf Anforderungen wechselnder Situationen flexibel reagieren und zuversichtlich nach vorne blicken. Resilienz entwickelt sich ein Leben lang.

Zeitlicher Umfang und Dauer:

Das Präventionsprogramm „Resilienz – Stärkung der Stresskompetenz & psychischen Widerstandsfähigkeit“ - 2-Tage- Kompaktprogramm hat einen Umfang von 8 Kurseinheiten von jeweils 90 Minuten Dauer. Die Kurseinheiten werden an 2 Tagen mit jeweils 4 Kurseinheiten pro Tag durchgeführt.