

Resilienssi työssä

Kuvaus: Koulutuksessa annetaan valmiuksia kohdata muuttuvia ja haastavia tilanteita työelämässä.

Tavoite: Resilienssi voidaan nähdä joustavuutena, sopeutumis- ja selviytymiskykynä muuttuvissa

tilanteissa. Koulutuksessa lisätään osallistujien valmiuksia kohdata muuttuvia ja haastavia tilanteita työelämässä. Ennakoimalla ja etukäteen valmistautumalla voidaan varmistaa toimintakyky äkkinäisesti muuttuvissa tilanteissa. Kurssilla käsitellään aihepiirin käsitteitä ja käytännön tilanteita.

Sisältö:

Kriisitilanteiden ennalta ehkäisy

Kriisiviestintä

Resilienssi työssä

Resilienssi, käytännön tilanteita

Resilienssin ja traumaattisen kriisin määritelmiä

Traumaattisen kriisin tyypillisiä piirteitä

Tukea ja voimaa arkeen.