

„Salute! Was die Seele stark macht.“ Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen

Kursbeschreibung

Bei dem Programm „Salute! Was die Seele stark macht“ setzen sich die Teilnehmer mit den Themen Selbstfürsorge, soziale Unterstützung, Selbstwirksamkeit und Sinnerleben auseinander. Das Hauptaugenmerk wird auf die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit gelegt. Die Teilnehmer entdecken eigne Ressourcen, um mit den Belastungen im Leben umzugehen. „Gesundheit fördern durch Schatzsuche statt Fehlerfahndung“, heißt das Motto des Salute-Programms. Es wird also auf die „gesunde Seite“ des Lebens geschaut und diese gestärkt. Dies befähigt die Teilnehmer, gute Momente und schöne Zeiten im Leben intensiver wahrzunehmen und schwierige Lebenssituationen zu meistern.

Im Einzelnen fokussiert das Salute-Programm auf:

- die Förderung angenehmen, genussvollen Erlebens im Alltag auf der Basis einer selbstfürsorglichen Grundhaltung,
- den Aufbau und die Pflege eines unterstützenden sozialen Netzes und das Erleben positiver, „nährender“, sozialer Beziehungen,
- die Stärkung von gesundheitsförderlichen Einstellungen und Überzeugungen, insbesondere im Hinblick auf eine optimistische Selbstwirksamkeitsüberzeugung,
- die Auseinandersetzung mit eigenen Werten, Zielen und Zukunftsvorstellungen als mögliche Sinnstifter und zur Stärkung des Sinnhaftigkeitsgefühls.

Training: 2 Kurstage oder 8-12 Mal 90 Minuten wöchentlich. Anerkannt von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP)

Tagesseminar: 7-8 Stunden (Guter Einblick in das Programm)