

Journées d'étude des 1^{er} et 2 septembre 2022 à Fribourg
« 10 ans du nouveau droit de la protection de l'enfant et de l'adulte »



Atelier 10

Résilience – comment la renforcer de manière ciblée

Renate Cadruvi-Lustenberger, assistante sociale HES, superviseuse et coach,
Succurs – conseil en organisation, supervision et coaching

Martina Rusch, Dr. iur., médiatrice, conseil en organisation et coach (en formation),
Succurs – conseil en organisation, supervision et coaching

Problèmes complexes, situations éprouvantes, résistance, pression et souvent charge de travail élevée caractérisent le travail dans la protection de l'enfant et de l'adulte. Les exigences envers les collaboratrices et collaborateurs sont élevées. Ils jonglent souvent entre attentes divergentes et besoins contradictoires. Ils doivent faire preuve d'une grande compétence en matière de gestion de situations complexes, d'autogestion et de résistance au stress.

Renforcer la résistance des organisations et collaborateurs

Afin d'éviter les absences pour cause de maladie et baisses de performance, les employeurs du secteur devraient veiller à renforcer de manière ciblée la résistance et la résilience de leurs collaborateurs, mais aussi de toute l'organisation. Cela peut se faire à différents niveaux :

- Renforcer les individus dans leur propre rôle, p. ex. par des coachings individuels périodiques.
- Optimiser la collaboration entre les différents collaborateurs et les équipes, p. ex. à l'aide d'une supervision.
- En tant qu'organisation, créer des conditions qui permettent le développement du potentiel personnel (développement culturel, climat de travail positif, sécurité psychologique).

Cette démarche permet en outre d'accroître l'attractivité de l'employeur et de faciliter ainsi le recrutement, qui devient de plus en plus difficile.

Entraîner la résistance de manière ciblée – mode d'emploi

La résilience, ou résistance psychique, varie d'une personne à l'autre. Elle n'est pas une aptitude innée et peut être entraînée à tout âge. L'atelier propose aux participants des exercices visant à favoriser la résilience – à appliquer de manière autonome et sans grand effort dans leur vie quotidienne. L'objectif est de réduire le stress et de préserver un bon équilibre intérieur.

*Les présentations et d'autres documents des journées seront disponibles
sur www.copma.ch → Actualités → « Journées d'étude 2022 ».*

Resilienz stärken

Fachtagung KOKES 2022

Renate Cadruvi-Lustenberger und Martina Rusch,
Succurs, Chur



Begriff

Resilienz – ein kostbarer Rohstoff

Resilienz steht für Widerstandskraft, Belastbarkeit oder Flexibilität.

Bezeichnet die Fähigkeit, Herausforderungen und Veränderungen besser meistern zu können.



Resilienz, die; [lat. resilire: zurückspringen, abprallen, widerstandsfähig sein

Gegenpol: Vulnerabilität [lat. vulnus „Wunde“]: Verletzbarkeit, Verwundbarkeit



Resilienz in Organisationen

- Hohe Arbeitsbelastung, Zeit- und Leistungsdruck, zunehmende Komplexität führen zu einem markanten Anstieg an psychischen Erkrankungen.
- Jeder Mensch, jedes Team und jede Organisation hat resiliente Fähigkeiten; diese gilt es - gerade mit Blick auf die ansteigenden Erkrankungen - gezielt zu wecken, stärken bzw. weiterzuentwickeln.
- Resilienz lässt sich auf verschiedenen Organisationsebenen stärken: auf der Individualebene (Führungskräfte und Mitarbeitende), Teamebene und Organisationsebene.
- Resilienz ist ein Thema für jede Organisation. Eine Standortbestimmung in der eigenen Organisation und die Eruierung von Handlungsfeldern sowie möglichen Massnahmen sind erste Gestaltungsschritte für Führungskräfte.



Handlungsfelder in Organisationen

Organisation

- Unternehmenskultur etablieren
- Offene Fehler- und Lernkultur entwickeln
- Psychologisch sichere Arbeitsumgebung schaffen

Ich

- Achtsames, bewusstes Tun im Hier und Jetzt
- Emotionale Selbststeuerung / Selbstreflexion
- Innere Balance finden
- Aufmerksamkeitsfokussierung

Organisationale Resilienz

Team

- Zusammenarbeit stärken
- Vertrauensvolle Dialogkultur schaffen
- Diversität nutzen
- Rollen im Team klären
- Zusammenhalt, Vertrauen und Teamgeist stärken

Organisationale Resilienz fördern heisst:
=> Leistungsfähigkeit erhöhen
=> schlummernde Potenziale wecken!

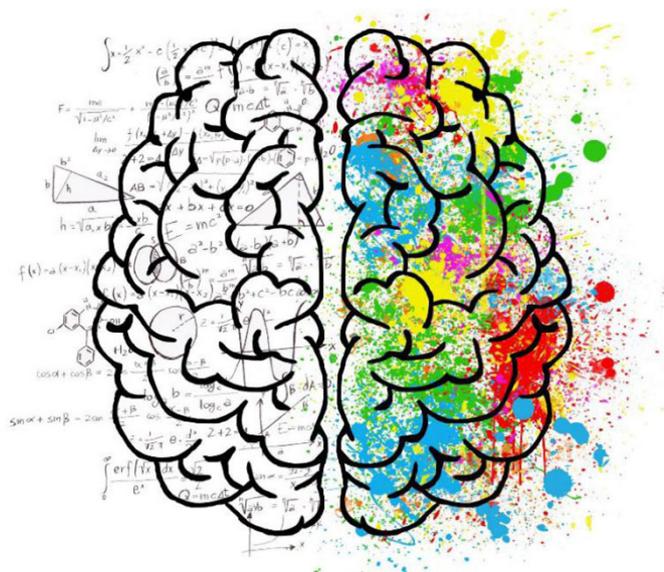


Persönliche Resilienz stärken

- Die psychische Widerstandskraft ist bei Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Sie ist nach heutigem Forschungsstand keine angeborene Fähigkeit, sondern kann in jedem Alter trainiert und gestärkt werden.
- Resilienz trainieren, heisst an der eigenen Person arbeiten:
 - Bewusstseins- / Achtsamkeitsentwicklung
 - Selbstenfaltung
 - Selbststeuerung
 - Selbstreflektion
- Ziel der persönlichen Resilienzförderung: mit täglichen Herausforderungen und Drucksituationen bewusst und gekonnt umgehen.



Faszination Gehirn



Regulationsfähigkeit

Kontext VUCA Welt: schnelllebig, unvorhersehbar, komplex, reizüberflutet -> führt zu innerer Unruhe.

Es darf draussen toben, ich bleib ruhig!

Selbststeuerung / Selbstregulation, innere Verfasstheit kennen:

In welchem Zustand bin ich hier?

Geist – Körper - Emotionen

Innerliche Stabilität bekommen, einfach, klar und wach sehen.



7 Säulen der Resilienz

Die 7 gängigen Resilienzfaktoren:

- Optimismus und positive Selbsteinschätzung
- Akzeptanz und Realitätsbezug
- Lösungsorientierung
- Selbstregulation und Selbstfürsorge (Verlassen der Opferrolle)
- Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit
- Beziehungen und Netzwerke
- Zukunftsgestaltung und Kreativität



Lachnummer...



... wir können uns selber in eine gute Gefühlslage bringen: singen, pfeifen, an eine lustige Begebenheit / ein freudiges Ereignis denken.



Drei gute Dinge

Denken Sie täglich an drei gute Dinge, die Sie erlebt haben. Wie ist es dazu gekommen? Welchen Teil haben Sie dazu beigetragen?

Dankbarsein

Reflektieren Sie regelmässig über Personen, Dinge oder Erlebnisse, für die Sie dankbar sind. Zeigen Sie anderen Ihre Dankbarkeit.

Glück kultivieren

Zielloses Schlendern

Gönnen Sie sich einen gemütlichen Bummel: durch Gassen oder in der Natur, ohne Ziel, losgelöst von Sinn und Zweck. Lassen Sie sich einfach nur treiben.

Freundlichsein

Praktizieren Sie regelmässig drei freundliche Gesten gegenüber anderen Menschen, ohne dabei eine Gegenleistung zu erwarten (sei es im Zug, bei der Arbeit, im Café etc.).



Die Kunst der kleinen Pausen...

- Stress/Druck kennen wir alle (parallele Aufgaben, lange To-Do Listen im Kopf...)
- Stress-Spirale: Stress, keine Pause, je länger keine Pause, desto gestresster...

Folgen:

Konzentration und Produktivität lässt nach, Leerlauf-Denkrunden, «Hasterei»



**Pro Tag mindestens 4 x bewusst
Pause machen!**



Stärken kultivieren

- Eigene Stärken und Stärken des Gegenübers sehen und diese bewusst wertschätzen.
- Im Arbeitsalltag ressourcenorientiertes Feedback geben.



Innere Balance finden

- Den eigenen sicheren Raum kennen und im Alltag darauf zurückgreifen können.



Bewusste Atmung zur Stärkung der mentalen Kraft
und Stressbewältigung

Atemübung 4711

4 Sekunden einatmen
7 Sekunden ausatmen
11 Minuten

4 Sekunden einatmen
1 Sekunde Pause
7 Sekunden ausatmen
1 Sekunde Pause

3 Minuten

Aufrechte Position von Vorteil:

- Präsenz erhöht
- Atem fließt besser



Resilienz-
parcours**Gemeinsam geht's einfacher**

- Schutzschirm in herausfordernden Situationen.
- Freundschaften und Beziehungen pflegen.

*Wenn man einen Freund hat,
braucht man sich vor nichts zu fürchten.*



Essenz

**Zurück in den Alltag mit der
stärksten Version von mir selber.**

Was aus diesem Workshop nehme ich mit, damit
mir dies vermehrt gelingt?
Verabredung mit mir selbst?



Succurs

www.succurs.ch

