

# Resilienz fördernde Angebote in der Weiterbildung

## Abschlussveranstaltung

am 20. März 2024

10:00-13:00 Uhr

online über Zoom

# Resilienz fördernde Angebote in der Weiterbildung

Die Gegenwärtigkeit zahlreicher Krisen – Pandemiegeschehen, Kriegsgeschehen, Energiekrise und Klimakrise – bestimmt das private und gesellschaftliche Leben der Menschen. Dies aufgreifend entwickelt Weiterbildung für ihre verschiedenen Zielgruppen fortwährend Ansätze zum Umgang und zur Bewältigung.

Unterschiedliche Formate, Strategien und Ressourcen sind dabei im Umgang mit den Herausforderungen und zum Erhalt der mentalen Gesundheit notwendig. Resilienz, eine innere Widerstandskraft, hilft dabei. Das Projekt „Stärkung Resilienz förrender Angebote der Weiterbildung in NRW“ setzt hier an und hat Produkte zur Unterstützung von Volkshochschulen und ihren Mitarbeitenden entwickelt.

Die Veranstaltung gibt einen Überblick über die erzielten Ergebnisse des Projekts.

# Mittwoch, 20. März 2024

09:45 Uhr **Ankommen**

10:00 Uhr **Eröffnung**

Moderation: Anna Hutnik

10:05 Uhr **Grußwort**

Vorstand des Landesverbandes der Volkshochschulen von NRW

10:15 Uhr **Impulsvortrag von Prof. Dr. habil. Olaf Morgenroth zum Thema „Resilienz und Krisenbewältigung“**

Prof. Dr. habil. Olaf Morgenroth wurde 2010 zum Professor für Gesundheitspsychologie an der MSH Medical School Hamburg berufen. Seine Arbeit findet Schwerpunkte in den Themen „Mentale Zeitreisen, Achtsamkeit und Emotionsregulierung“.

Er hat sich auch im Rahmen seiner Studien mit Krisen und verschiedenen Wegen der Bewältigung befasst.

Nach dem Vortrag wird die Möglichkeit für Fragen und eine Diskussionsrunde bestehen.

11:00 Uhr **Vorstellung Projektergebnisse**

Präsentiert werden u. a. ein Online-Selbstlernkurs zur Stärkung der persönlichen Resilienz, eine Reihe von Kurz-Übungen (sog. „Sprints“) zur Förderung von Resilienz im Kontext aufsuchender Angebote, sowie ein Kommunikationskonzept zur Verbreitung Resilienz fördernder Weiterbildungsangebote.

12:30 Uhr **Abschlussplenum: Diskussion und Ausblick**

13:00 Uhr **Ende**



## Keynote

# Resilienz und Krisenbewältigung

In seinem Vortrag „Resilienz und Krisenbewältigung“ spricht Prof. Morgenroth über Resilienz, persönliche Bewältigungsstrategien und beleuchtet den Aspekt des Scheiterns als Chance zum Lernen und Wachsen. Wichtig dabei sind ein Verständnis von Kohärenzgefühl und soziale Anerkennung. Diese Aspekte eignen sich in besonderer Form für die Diskussion zum Thema Resilienz im Kontext von Weiterbildung und Volkshochschulen, da gerade Fragen von Verstehbarkeit des eigenen Lebens und die nach sozialer Einbindung und Teilhabe wesentliche Aspekte der Weiterbildung vulnerabler Zielgruppen sind.



### **Prof. Dr. habil. Olaf Morgenroth, Medical School Hamburg (MSH)**

Prof. Dr. habil. Olaf Morgenroth ist Psychologe, Wissenschaftler, Dozent an der Medical School Hamburg im Bereich Gesundheitspsychologie und beschäftigt sich u.a. mit Emotionsregulation, Stressbewältigung, Umgang mit Fehlern und den Effekten selbstbezogenen Mitgefühls.

Nach dem Psychologiestudium an der Technischen Universität Berlin war Prof. Dr. habil. Olaf Morgenroth zunächst in Berlin und in Chemnitz in der Lehre und Forschung in Psychologie der Zeit tätig. Seit 2010 ist er Professor für Gesundheitspsychologie an der MSH Medical School Hamburg.

# Organisatorische Hinweise:

## Zielgruppe

Die Abschlussveranstaltung richtet sich an Führungskräfte, Fachbereichsleitungen und Lehrkräfte, die an der Thematik „Stärkung von Resilienz“ im Kontext der gemeinwohlorientierten Weiterbildung interessiert sind und an Volkshochschulen oder Weiterbildungseinrichtungen in anderer Trägerschaft tätig sind.

## Anmeldung

Eine Anmeldung ist ab sofort bis zum 17. März 2024 unter diesem [Link](#) möglich.

## Teilnahmebescheinigung

Es werden keine Teilnahmebescheinigungen ausgestellt.

## Technische Voraussetzungen

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung per E-Mail.

## Kontakt

Kontakt für inhaltliche Fragen:  
Jens Kemner (kemner@vhs-nrw.de)

Kontakt für organisatorische Fragen:  
Maria Gomez (gomez@vhs-nrw.de)

Landesverband der Volkshochschulen von NRW e.V.  
Bismarckstr. 98  
40210 Düsseldorf

Fon 0211-5421410  
Fax 0211-54214150  
[www.vhs-nrw.de](http://www.vhs-nrw.de)