



Schulungsangebot: Werden Sie Resilienzbotschafterin/ Resilienzbotschafter für die Lebensphase 60plus!

In dieser zweitägigen Schulung qualifizieren wir Sie zur Resilienzbotschafterin bzw. zum Resilienzbotschafter. Sie sind anschließend in der Lage, eine Reihe von drei zweistündigen Workshops in Ihrer Wohnortnähe selbst umzusetzen.

In diesen Workshops vermitteln Sie Menschen im jungen Seniorenalter praktische Übungen zur Stärkung ihrer Resilienz. So unterstützen Sie sie dabei, typische Herausforderungen dieser Lebensphase – etwa den Übergang in den Ruhestand, die Pflege von Angehörigen oder veränderte soziale Beziehungen – besser zu bewältigen und ihre psychische Gesundheit zu stärken.

Termin

Freitag, 18. September und
Samstag, 19. September 2026
jeweils von 9:00 bis 16:00 Uhr

Ort

gpe Mainz Hotel INNdependence
Gleiwitzer Str. 4
55131 Mainz



Schulungsangebot: Werden Sie Resilienzbotschafterin/ Resilienzbotschafter für die Lebensphase 60plus!

Detaillierte Informationen

Welche Inhalte die Fortbildung vermittelt, welche Rolle Sie anschließend übernehmen und welche Unterstützung Ihnen dabei zur Verfügung steht, fasst das [Infoblatt](#) (3. Seite) übersichtlich zusammen.

Anmeldung & Kontakt

Anmeldung

Bitte melden Sie sich online über [dieses Formular](#) an oder nutzen Sie den QR-Code rechts.



QR-Code zu
Anmeldung

Kontakt

Rückfragen gerne an die zuständigen Projektreferentinnen:

Dr. Martina Gabrian
06131 2069-32
mgabrian@lzg-rlp.de

Annika Kersting
06131 2069-67
akersting@lzg-rlp.de

Impressum

Ein Angebot der

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstr. 8, 55131 Mainz

im Rahmen des Projekts



GESUNDHEIT
für alle!

V.i.S.d.P.

Susanne Herbel-Hilgert
Geschäftsführerin der LZG

Gefördert durch

Ministerium für Wissenschaft,
Weiterbildung und Gesundheit
Rheinland-Pfalz



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR
WISSENSCHAFT, WEITERBILDUNG
UND GESUNDHEIT



Infoblatt zur Schulung zur Resilienzbotschafterin/ zum Resilienzbotschafter



Schulungsinhalte

- Einführung in das Konzept der „Resilienz“
- Auseinandersetzung mit typischen Belastungssituationen im jungen Seniorenalter (Rollenveränderungen, Verlusterfahrungen, gesundheitliche Veränderungen)
- Kennenlernen von Resilienzübungen, eigenes Ausprobieren und Erfahrungsaustausch
- Umgang mit Gruppen und Anleiten von Gruppenübungen zur Resilienz
- Rolle und Haltung als Resilienzbotschafterin

Resilienzbotschafterinnen und -botschafter...

- sind von der Bedeutung psychischer Widerstandskraft überzeugt und unterstützen andere Menschen gerne dabei, ihre eigene Resilienz zu stärken.
- haben möglicherweise selbst schon die ein oder andere Herausforderung bewältigt und blicken letztlich positiv darauf zurück.
- möchten Andere für typische Herausforderungen im jungen Seniorenalter sensibilisieren.
- haben Freude daran, nach entsprechender Schulung einfache und alltagstaugliche Resilienztechniken zu vermitteln.
- verstehen sich als Ansprechpersonen in ihrem sozialen Umfeld oder in bestehenden Gruppen und tragen das Thema Resilienz weiter.
- regen unter ihren Workshopteilnehmenden auch über die Abende hinaus zu Austausch, Gemeinschaftsbildung und gegenseitiger Unterstützung an.

Vorraussetzungen für die Teilnahme

- Sie haben Interesse an Resilienz und Gesundheitsförderung.
- Sie bringen idealerweise Erfahrung im Vortragen und Moderieren von Gruppen mit.
- Sie sind offen dafür, eigene Erfahrungen einzubringen und zu reflektieren.
- Sie sind bereit, Ihr Wissen in Ihrer Kommune weiterzugeben und mit den Verantwortlichen vor Ort zusammenzuarbeiten. (Vergütung in 2026: 400 Euro pro dreiteiliger Workshop-Reihe).
- Sie sind bereit, noch in diesem Jahr eine erste Workshop-Reihe nach unserem Konzept umzusetzen.

Teilnahmebedingungen

Kostenfrei: Die Schulung und alle Materialien sind für Sie komplett kostenlos.

Reisekosten: Wir übernehmen Ihre Reisekosten. Ab einer Entfernung von 50 km zum Schulungsort zahlen wir bei Bedarf auch die Übernachtung (für die Nacht vom 18. auf den 19. September 2026).

Anmeldeschluss: Freitag, 28. August 2026

Plätze: Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt – sichern Sie sich Ihren Platz rechtzeitig!

