

Resilienz - Psychische Widerstandskraft verstehen



Dozentin

Mag.^a Romana Sailer,
Psychologin, Betriebliche Gesundheitsmanagerin,
Dipl. Ernährungstrainerin

Fragenkatalog: 10 Multiple Choice Fragen zur Stoffreflexion

1. In welche drei Hauptgruppen lassen sich Resilienz-Interpretationen einteilen?

- A. familienzentrierte, jugendzentrierte, kinderzentrierte
- B. führungszentrierte, teamzentrierte, mitarbeiterzentrierte
- C. feldforschungszentrierte, laborzentrierte, projektzentrierte
- D. faktorenzentrierte, charakterzentrierte, prozesszentrierte

Antwort: D

2. Wann entwickelt sich das Kohärenzgefühl?

- A. meist gar nicht
- B. vor der Geburt
- C. im späten Erwachsenenalter
- D. im Kindes- und Jugendalter

Antwort: D

3. Ein gesunder Organismus ...

- A. bleibt dauerhaft geschwächt
- B. reguliert sich nach akutem Stress selbst
- C. bleibt unverwundbar
- D. kann Erlebnisse nicht verdauen

Antwort: B

4. Welche Dimensionen beinhalten soziales Wohlbefinden?

- A. soziale Bedürfnisse, soziale Voreinstellungen
- B. soziale Dienste, soziale Distanzierung, soziale Berufe
- C. soziale Medien, soziale Plattformen, soziale Blogbeiträge, soziale Konfliktvermeidung
- D. soziale Akzeptanz, soziale Verwirklichung, sozialer Beitrag, soziale Kohärenz, soziale Integration

Antwort: D

5. Wie lautet die grundsätzliche Aufgabe von Resilienzförderung?

- A. KlientInnen aller Altersgruppen sicher durch eine ihnen unbekannte, möglicherweise beängstigende Landschaft zu geleiten
- B. Menschen davor bewahren, Herausforderungen im Leben zu begegnen
- C. Erwachsene vor Verlusten schützen
- D. Kindern ein Zuhause geben

Antwort: A

6. Wie lauten die 4 Ebenen des Resilienz-Zirkel-Trainings (RZT)?

- A. Körper, Denken, Emotion, Handeln
- B. Mindset, Embodiment, Interaktion, Kontextgestaltung
- C. Reaktion, Lernen, Verhalten, Ergebnisse
- D. Akzeptanz, Erfolg, Transfer, Effizienz

Antwort: B

7. Welche Art von Führung hat sich als ein wesentlicher Faktor für gelingende Veränderungen in Organisationen erwiesen?

- A. Autoritäre Führung
- B. Tendenzielle Führung
- C. Transformationale Führung
- D. Spannende Führung

Antwort: C

8. Bezieht man Bürgergruppen und Unternehmen partizipativ in Notfallplanungen bei globalen und gesellschaftlichen Risikothemen mit ein, spricht man von ...

- A. Multiple Nucleus
- B. Top down
- C. Bottom up
- D. Both directions

Antwort: C

9. Wofür steht „Transition“ (Transition Town)?

- A. Wandel in eine zukunftsorientierte, nachhaltige und solidarische Gesellschaft, die lokale Potentiale nutzt
- B. Transgender-Bewegung
- C. Stationen der Transsibirischen Eisenbahn
- D. Wandel in eine Gesellschaft, die nur noch in Städten lebt

Antwort: A

10. Welche Führungsprinzipien sind mit dem U-Prozess verbunden?

- A. offene Antwort, offene Fragen, offener Ausgang
- B. offener Geist, offenes Herz, offener Wille
- C. offene Türen, offenes Ohr, offener Blick
- D. offener Dialog, offene Perspektive, offenes Wort

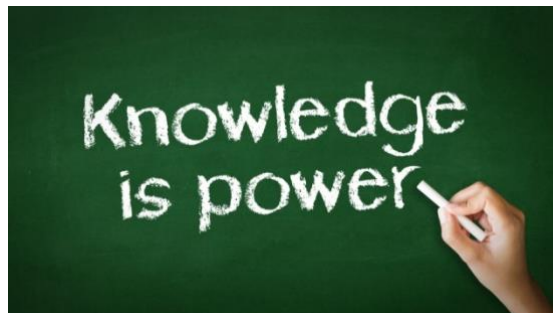
Antwort: B

Wir freuen uns auf Ihre Fragen!

Fragen vor Kursbeginn: gorik.matthys@amc.or.at
Fragen während des Kurses: studienabteilung@amc.or.at

Infos zur Bildungskarenz:
<http://gesundheit-studium.at/bildungskarenz/>

Wir wünschen viel Erfolg im Studium!



Auf zum nächsten Karrieresprung!

Version: 5

