

## iXNet-Get-Together

„Resilienz erhalten, aufbauen und regenerieren“

### Einladung zum digitalen Austausch und zur Vernetzung rund um das Thema Resilienz und ihre Wichtigkeit für Akademiker\*innen mit Behinderungen

Mit Blick auf die Digitalisierung und der mitunter hieraus resultierenden Beschleunigung des gesellschaftlichen Lebens wird Resilienz zu einer immer wichtigeren Schlüsselfähigkeit im Alltags- und Berufsleben. Insbesondere gilt dies für Menschen mit Behinderungen, die in ihren Lebensentwürfen und in ihren beruflichen Werdegängen vermehrt zahlreichen Mehrbelastungen, Herausforderungen und Barrieren ausgesetzt sind. Hier kann eine gut entwickelte Widerstandsfähigkeit von wesentlicher sowie wegweisender Bedeutung sein: Geht es doch oftmals um die Vereinbarkeit von Behinderung und den beruflichen und sozialen Anforderungen. Damit verbunden geht es häufig auch um die Kompensation und um das Ausräumen der eigenen Potenziale und Möglichkeiten mit den bestehenden gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Gleichzeitig kann Resilienz einen maßgeblichen Einfluss auf die persönliche Gesundheit und die eigene Psychohygiene nehmen und damit ein entscheidender Faktor sein, um die Erwerbsfähigkeit trotz bestehenden Behinderungen zu erhalten und Erkrankungen, wie z.B. Depression, Burnouts oder anderen Belastungsbeeinträchtigungen präventiv entgegenzuwirken. Aber wie baue ich Resilienz auf? Worauf muss ich achten um meine Resilienz zu erhalten und eine gewisse Stressresistenz aufzubauen? Um mit Beeinträchtigungen erfolgreich durchs Leben zu gehen und sich beruflich selbst zu verwirklichen, ist es häufig unumgänglich, den Blick auf sich selbst zu richten und den eigenen Behinderungen mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu begegnen.

#### Das iXNet-Get-Together

Mit diesem iXNet-Get-Together zum Thema „Resilienz“ möchten wir Interessierten und unterschiedlichen Akteur\*innen im Feld der inklusiven Teilhabe am Arbeitsleben von Akademiker\*innen mit Behinderungen die Möglichkeit geben, in einen gegenseitigen Austausch zu treten, sich zu vernetzen und gegenseitig zu empowern. Neben einem einleitenden Impuls-Vortrag zu den Säulen der Resilienz von Dr. Tatjana Schweizer sind Sie herzlich eingeladen zu verschiedenen Schwerpunktthemen in ein moderiertes Gespräch zu gehen und ihre Erfahrungen mit diesem Thema mit anderen Teilnehmenden zu teilen.

#### Zielgruppen

Die Veranstaltung richtet sich vor allem an Studierende und Akademiker\*innen mit Behinderungen, Arbeitgeber\*innen und Beratungs- und Unterstützungsstellen.

#### Der Termin

Die iXNet-Get-Together-Veranstaltung findet am **01. Dezember 2022, von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr, per Skype for Business-Videokonferenz** statt. Leiten Sie diese Einladung zu dieser iXNet-Veranstaltung gerne über ihre Netzwerke und Verteiler weiter,

**Anmeldung:** Die Teilnehmendenzahl ist für einen fruchtbaren Austausch begrenzt. Bitte melden Sie sich bis zum **22.11.2022** mit dem anhängenden Anmeldeformular an, damit wir die Veranstaltung entsprechend Ihrer Bedarfe gestalten können. Das Formular senden Sie bitte ausgefüllt an: [ZAV.iXNet@arbeitsagentur.de](mailto:ZAV.iXNet@arbeitsagentur.de)

Bei Fragen stehen Ihnen gerne Abdel Hafid Sarkissian (Hafid Sarkissian Abdel ([Abdel-Hafid.Sarkissian@arbeitsagentur.de](mailto:Abdel-Hafid.Sarkissian@arbeitsagentur.de))) oder Dr. Tatjana Schweizer ([Tatjana.Schweizer@arbeitsagentur.de](mailto:Tatjana.Schweizer@arbeitsagentur.de)) zur Verfügung.