

Resilienz- psychische Widerstandskraft und persönliche Belastbarkeit stärken

Bildungsurlaub

Jeder von uns erlebt im Laufe des Lebens Krisen und unerwünschte Veränderungen. Es gibt Menschen, die scheinbar gelassener mit Stress und Krisen umgehen können, als andere. Sie schaffen es, ihren Kopf nicht in den Sand zu stecken und an den Widrigkeiten des Lebens zu verzweifeln. Im Gegenteil, Sie zeigen sogar die Fähigkeit, sich schnell von problematischen Lebensereignissen zu erholen und sogar daran zu wachsen.

Die Psychologie bezeichnet diese Fähigkeit mit Resilienz. Es handelt sich hierbei um die psychische Widerstandsfähigkeit, die bei chronischen Belastungen, Dauerstress und besonders in instabilen und schwierigen Krisensituationen benötigt wird. Resilienz erwächst aus der erfolgreichen Bewältigung von Herausforderungen und ist nach der aktuellen Resilienzforschung für jeden Menschen in jeden Alter trainier- und ausbaubar.

In diesem Seminar geht es um die Beantwortung folgender Fragen:

- Was können Sie tun, um trotz hoher beruflicher und privater Belastungen und komplexer Arbeitsanforderungen in Ihrer Mitte zu bleiben?
- Welche Strategien helfen Ihnen, wieder Mut zu finden und aufzustehen, nachdem Ihnen eine Krise buchstäblich „den Boden unter den Füßen“ weggezogen hat?
- Wie können Sie sich wieder auf Ihre Stärken besinnen und Ihre inneren Kräfte aktivieren?
- Was trägt dazu bei, dass Sie bei Rückschlägen nicht verzweifeln?
- Wie lässt sich mehr Leichtigkeit in Ihr Leben bringen?

Die Teilnehmenden werden Lösungsideen und Handlungsoptionen für ihre Situation entwickeln, die sowohl für ihren Arbeitsplatz als auch für sich persönlich nutzbar.

Seminarziele

Mein Ziel ist es, dass Sie nach dem Seminar Ihre persönlichen Bewältigungsstrategien kennengelernt und wieder Zugriff auf Ihre eigenen Ressourcen haben. Im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen werden Sie zunehmend souveräner und gelassener. Sie kennen brauchbare Werkzeuge, um aus Ihrem Hamsterrad heraus zu finden und nehmen das Steuer Ihres Lebens wieder selbst aktiv in die Hand. Ihre Selbstmanagementkompetenz wächst mit Ihren Aufgaben.

Seminar Nr.	806323
Termin	19.11. – 24.11.2023 Sonntag, 18:00 Uhr bis Freitag, ca. 13:30 Uhr
Ort	Baltrum
Preis	815,00 € (Ü/VP) 915,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
Dozentin	Iris Opitz Jahrgang 1961, Ausbildung zur Diplom- Sozialarbeiterin, Resilienz- Trainerin, Mediatorin, Systemische Therapeutin und Supervisorin, Master Coach, DVNLP- Lehrtrainerin. Sie ist Gründerin und Leiterin einer Konfliktberatungsstelle in Düsseldorf. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind: Lösungsorientierte Begleitung von Führungskräften, Mitarbeitenden und Teams. Themenbereiche: Krisenberatung, Teamentwicklung, Veränderungscoaching, Konfliktmediation
TeilnehmerInnenzahl	10 – 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, Seminar begleitende Unterlagen

Selbstverständnis

Mein Selbstverständnis ist geprägt durch Selbstwirksamkeits- und Autonomiegedanken, Förderung von Kompetenzerleben und Erforschung von Stärken & Potentialen.



Dozentin: Iris Opitz

Seminarinhalte

- Einführung in die Resilienz
- Begriffserläuterung und Analyse der eigenen Widerstandskraft
- Lerninput zu den 7 Säulen der Resilienz
- Akzeptanz - Innere Haltung- Annehmen der Realität
- Gesunder Optimismus - Gezielte Ausrichtung der Wahrnehmung-
- Glücksmomente selbst schaffen
- Verbesserung der Selbstwirksamkeit -Wechselwirkung von Körper-Gedanken-Handlungen, Wahrnehmung von konstruktiven und destruktiven Denkmustern
- Grundzüge der Entspannungstechniken
- Energiequellen bewusst nutzen- Gesundheitsförderlicher Umgang mit sich selbst, -Gesundes Tagesenergiemanagement
- Lösungsorientierte Handlungsmuster- Ressourcen entdecken - Opferrolle verlassen
- Entwicklung von Handlungsalternativen für persönlich belastende Situationen
- Erstellen eines persönliche Gesundheitsprojekts
- Reflexionen und Transfer der Lernerfahrungen

„Der Weg zum Ziel beginnt an dem Tag, an dem du die hundertprozentige Verantwortung für dein Tun übernimmst.“ Dante Alighieri

Arbeitsformen

Praxisorientierte Themenbearbeitung auf dem Hintergrund meiner 30 jährigen Beratungserfahrung.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag, um 18:00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um ca. 13:30 Uhr mit dem Mittagessen.

Die Insel Baltrum

Baltrum liegt in der Mitte der wie eine Perlenkette vor der deutschen Nordseeküste aufgereihten sieben ostfriesischen Inseln. Im Westen wird das Eiland durch das Seegatt Wichter Ee von Norderney und im Osten durch die Accumer Ee von Langeoog getrennt. Baltrum misst 5 km in der Länge und maximal 1,5 km in der Breite. Mit 6,5 km² ist sie die **kleinste der ostfriesischen Inseln**; und für viele Gäste, die oft auf die Insel kommen, die Schönste – vielleicht auch, weil sie autofrei ist. Zwei Links zur Insel: www.baltrum.de und www.baltrum-online.de.

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich im Westend und ermöglicht ihren Gästen zu drei Seiten einen wunderschönen Blick auf das Meer. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 40,00 € insgesamt). Sie erhalten Vollpension im Haus.

Link zum Haus: www.sonnenhuette.de.

Anreise

Baltrum erreichen Sie mit dem Schiff von Neßmersiel aus in ca. 30 Minuten. Neßmersiel ist mit dem Auto (z.B. über Aurich) und mit der Bahn (über Norden und dann weiter mit dem Bus) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahr-gemeinschaft-Service**. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt: (Fährzeiten finden Sie unter www.baltrum-linie.de).

Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.

Sonstiges

Weitere Informationen über Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

