

Kursleitung

Kathrin S. Müller

Dipl.-Pädagogin, Mediatorin, Unternehmensberaterin
für Personalentwicklung, Stephanskirchen

Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

Teilnehmerzahl

14 Personen

Termin

Montag, 11.03.2018, 12:30 Uhr bis
Mittwoch, 13.03.2018, 13:00 Uhr

Kursgebühr

440,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
340,00 € ohne Ü/F, inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee
Klosterring 4
87660 Irsee

Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604

Fax: +49 (0)8341 906-605

E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de



Veranstaltungsort

Kloster Seeon, Kultur- und Bildungszentrum
des Bezirks Oberbayern
Klosterweg 1
83370 Seeon
Tel.: +49 (0)8624 897-0

Sie erreichen Kloster Seeon

mit dem Auto

- Autobahn A8 bis Ausfahrt Grabenstätt;
über Grabenstätt, Chieming und Seebruck
- Autobahn A8 bis Ausfahrt Bernau/Prien am
Chiemsee;
über Prien, Rimsting, Eggstätt, Roitham oder
über Prien, Rimsting, Breitbrunn, Gstadt am
Chiemsee und Seebruck
- B 304 über Ebersberg, Wasserburg, Obing

mit der Bahn

bis Bad Endorf, von dort mit dem Taxi



Stand: 12.11.2018

Bildungswerk Irsee

www.bildungswerk-irsee.de

Stärkung der Resilienz

Seelische Widerstandskraft für
herausfordernde Lebensphasen

Kurs 203/19

11.03.2019 - 13.03.2019

Kloster Seeon



Bildungswerk des
Bayerischen Bezirktags

Persönlichkeitsentwicklung

Stärkung der Resilienz **Kurs 203/19**

Nach vielen Jahren im Beruf entwickelt sich manchmal eine zunehmende Problemorientierung im beruflichen wie auch privaten Alltag. Was kann dann unsere Lösungsorientierung wieder beleben, und was macht unsere innere Stärke aus? Welche Fähigkeiten, welche Ressourcen brauchen wir, um unser Leben auch in schwierigen Situationen zu meistern?

Psychisch widerstandsfähig, also resilient zu sein, bedeutet nicht, Kummer und Probleme durch eine unkritisch positive Sichtweise zu verdrängen. Trauer, Angst, Verlust und Niederlagen gehören zum Leben dazu, und erst auf der Basis ihrer gelungenen Verarbeitung kann der Weg konstruktiv weitergehen. Zu den Säulen der Resilienz gehören u.a. Optimismus, Akzeptanz, Eigenverantwortung und Lösungsorientierung. Diesen Elementen der inneren Stärke werden wir uns zuwenden und sie durch Übungen praktisch erfahrbar machen.

So können Sie Ihre persönlichen Ressourcen wieder bewusst einsetzen, schwächer ausgeprägte gezielt beleben und sie für die Zukunft in Ihrem eigenen Tempo stärken. Dabei werden Sie Ihre persönlichen Werte als Grundlage Ihres Handelns überdenken und Wünsche und Visionen zur Stärkung Ihrer Resilienz entwickeln können.

Hinweise

Alternativtermin siehe Kurs 204/19.

Für diese Veranstaltung werden Fortbildungspunkte bei der Psychotherapeutenkammer Bayern (ptk-Bayern) beantragt.

Im Rahmen der Modularisierten Qualifizierung des Bildungswerks Irsee können die 16 UE des Seminars angerechnet werden für den Themenbereich „Selbst- und Fremdfürsorge“ (siehe auch Rubrik Modularisierte Qualifizierung & Weiterbildung in unserem Jahresprogramm).



Montag, 11.03.2019

- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr **Grundlagen
Was bedeutet überhaupt Resilienz?**
Zusammenhang zwischen Haltungen und Verhalten
Die Säulen der inneren Stärke
Was lässt uns aufblühen?
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 Uhr Einstieg: persönliches Resilienzprofil
bis
17:30 Uhr **Optimismus**
Forschungsergebnisse
Glück als Folge des Denkens und Handelns – Einstieg
- 19:00 Uhr Abendessen

Dienstag, 12.03.2019

- ab 07:30 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Optimismus** – Fortsetzung
Glück als Folge des Handelns
Zusammenhänge zwischen Neurophysiologie und Resilienz
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **Akzeptanz**
Gedanken und Diskussion zum Einstieg
Freigeben und Verzeihen
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr Was unterstützt uns beim Akzeptieren?
Entwicklungschancen entdecken

Fortsetzung Dienstag, 12.03.2019

- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 Uhr **Selbstwirksamkeit und
Handlungsfähigkeit stärken**
bis
17:30 Uhr Praktische Umsetzung in den Alltag
**Stärkende Biographie-Arbeit zum
Resonanz-Erleben** - Einstieg
Was brauchen wir für ein gutes Leben?
In Resonanz mit sich selbst:
EigenLob stimmt!
- 19:00 Uhr Abendessen

Mittwoch, 13.03.2019

- ab 07:30 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Stärkende Biographie-Arbeit zum
Resonanzerleben** – Fortsetzung
Erinnerungsraum für Resonanzerleben
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **Lösungsorientierung und
Zukunftsplanung**
Hilfreiche Fragen zur
Wunschsammlung
Erste Schritte auf dem Weg hin
zu den Visionen und Wünschen
Seminarabschluss
- 12:30 Uhr Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)