

## Kursleitung

### Kathrin S. Müller

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

## Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

## Teilnehmerzahl

14 Personen

## Termin

Montag, 09.03.2020, 12:30 Uhr bis  
Mittwoch, 11.03.2020, 13:00 Uhr

## Kursgebühr

455,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung  
355,00 € 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](mailto: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: 29.10.2019

**Bildungswerk Irsee**  
[www.bildungswerk-irsee.de](http://www.bildungswerk-irsee.de)

## Stärkung der Resilienz

Seelische Widerstandskraft für  
herausfordernde Lebensphasen

Kurs 203/20

09.03.2020 - 11.03.2020  
Kloster Seeon



## Persönlichkeitsentwicklung & Selbsterfahrung

---

### Stärkung der Resilienz – Kurs 203/20

Nach vielen Jahren im Beruf entwickelt sich manchmal eine zunehmende Problemorientierung im beruflichen wie auch privaten Alltag. Was kann dann unsere Lösungsorientierung wiederbeleben 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.

#### Themen und Inhalte

- Mein persönliches Resilienzprofil
- Elemente der psychischen Widerstandskraft
- Stärkende Grundhaltungen und Einstellungen
- Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit
- Bodenschätze, Charakterstärken und Resilienz
- Mit dem Blick nach vorne: Zielformulierung

#### Hinweis

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

### Montag, 09.03.2020

---

- 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 – 17:30 Uhr Einstieg: persönliches Resilienzprofil  
**Optimismus**  
Forschungsergebnisse  
Glück als Folge des Denkens und Handelns – Einstieg
- 19:00 Uhr Abendessen

### Dienstag, 10.03.2020

---

- 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

### Fortsetzung Dienstag, 10.03.2020

---

- 14:00 Uhr Was unterstützt uns beim Akzeptieren?  
Entwicklungschancen entdecken
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 – 17:30 Uhr **Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit stärken**  
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, 11.03.2020

---

- 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)