

Bildungsurlaub

Resilienz - Der Antrieb in mir

Zielgruppe

Personen, die ihre Kompetenz im Umgang mit beruflichem und persönlichem Stress verbessern möchten, um mit Belastungen gelassener umzugehen.

Schneller, Höher, Weiter oder auch Hinfallen, Aufstehen, Weitermachen! Nach einer Krise, ob beruflich oder privat kommen manche Menschen wieder schneller auf die Beine als Andere. In diesem Zusammenhang wurde der Begriff Resilienz in den letzten Jahren zum Ausdrucks-, bzw. Modewort. Doch was verbirgt sich hinter dem Begriff? In diesem Bildungsurlaub haben Sie die Möglichkeit komplett in die Thematik einzutauchen.

Sie reflektieren den Umgang mit schwierigen Situationen, stärken die aktive Selbstfürsorge, entwickeln Bewältigungsstrategien für kommende Krisen und können damit den Alltag souverän und gelassen bewerkstelligen.

Ablaufplan

Seminarleitung: Simone Görtz

Unterrichtszeiten: Montag - Freitag: 9.30 – 16.30 Uhr

	Zeit	Unterrichtsinhalte
1. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmenden • Ablauf der Bildungsurlaubswocche, Einführung ins Thema Resilienz stärken • Beleuchtung des IST-Zustandes • Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Entdeckung individueller Fähigkeiten und Kompetenzen • Gefühle als Signalgeber entdecken
2. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Die Frage nach dem Soll-Zustand • Achtsamkeit und Aufmerksamkeit in Alltagssituationen
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Identifikation von Bedürfnissen • (Selbst-) Empathie • Formulierung von wertschätzenden Bitten

3. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen der Technik „The Work“ nach Byron Katie und der „Wunderfrage“ nach de Shazar und Berg • Selbstreflexion zur Dankbarkeit
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Identifikation von individuellen Glaubenssätzen • Übung „The Work“ • Übung „Wunderfrage“
4. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Konfliktmanagement • Erlernen eines konstruktiven und pro-aktiven Umgangs mit Konfliktsituationen • Handlungsmöglichkeiten in Konfliktsituationen
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung von Konflikten • NLP-Kommunikationsmodell • Gewaltfreie Kommunikation
5. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Stressabbau und Achtsamkeit im Berufsalltag • Zusammenfassung
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen von Entspannungsübungen • Sammlung von Kraftquellen erarbeiten • Abschluss

Je nach Lernerfolg oder Bedürfnissen der Gruppe sind Änderungen vorbehalten.