

Steigern Sie Ihre resilienten Fähigkeiten

– Für mehr innere Stärke und Balance! –

Bildungsurlaub

In der heutigen Welt wird vieles von uns gefordert und wir fühlen uns manchmal einfach überfordert. Wie damit umgegangen wird, ist individuell ganz unterschiedlich. Es wurde noch kein „Rezept“ für die Bewältigung des Lebens gefunden. Oder vielleicht doch? Es gibt Menschen, die sich von den Widrigkeiten des Lebens nicht unterkriegen lassen. Sie geben nicht auf, schauen zuversichtlich nach vorne und werden offenbar mit jedem Hindernis und jeder Herausforderung persönlich eher noch stärker. Diese Menschen verfügen über keine geheimnisvollen Kräfte, sondern über Resilienz.

Mit dem Begriff Resilienz sind bestimmte Persönlichkeits-Eigenschaften und Fähigkeiten gemeint, auf die resiliente Menschen besonders zurückgreifen, um erfolgreich und unbeschadet durch das Leben zu gehen. Das Schöne ist, Resilienz ist eine Kompetenz, die erlernbar ist und sich lebenslang weiterentwickeln lässt - die Anlagen dazu haben wir alle in uns.

Die Basis sind sieben Schlüsselfaktoren, die in diesem Seminar Schritt für Schritt kennengelernt und erprobt werden. Es werden Informationen vermittelt und Techniken praktiziert, mit denen die eigene Resilienz zunächst überprüft und nach und nach weiter gefördert werden kann. Denn „Resilienz-Kompetenz“ ist ein ganz individueller Entwicklungsprozess.

Durch eine ausgewogene Mischung an Theorie, Praxis-Übungen sowie Erfahrungsaustausch erkunden wir die verschiedenen Resilienz-Faktoren in ihrer Tiefe. Wir entwickeln gemeinsam Strategien zur Resilienz-Förderung und Sie lernen, wie Sie mit Ihren persönlichen Ressourcen für mehr mentale Widerstandskraft im beruflichen Alltag sorgen können.

Jeder Seminartag ist abwechslungs- und erlebnisreich gestaltet. Themenbezogene Aktivitäten in der Natur sowie Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen unterstützen Sie dabei, sich bewusster zu erleben und Ihre Lebensthemen neu zu bewerten. All dies wird Ihnen helfen, Ihre innere Stärke auszubauen und zukünftig situationselastischer mit den Herausforderungen im Berufs- und Privatleben umzugehen.

Seminar Nr.:	812621
Termin:	07.06. – 11.06.2021 Montag, 13:00 Uhr (Beginn um 12:00 Uhr mit dem Mittagessen) Freitag, 13:00 Uhr
Ort:	Einbeck
Preis:	695,- € (inkl. Ü/VP) 795,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 40,00 € insgesamt

Dozentin: Sabine Schorn

Sabine Schorn war über 25 Jahre in Unternehmen unterschiedlicher Größen und Branchen in den Bereichen: Personalentwicklung, Potentialanalysen und Assessment-Center für Führungs- und Führungsnachwuchskräfte, Personal-Recruiting und Projektmanagement tätig.

Sie ist heute selbständig mit Beratung und Begleitung von Unternehmen im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement mit dem Schwerpunkt der psychosozialen Gesundheitsprävention und -förderung. In diesem Kontext ist sie auch als Trainerin mit gesundheitsfördernden Seminaren, Moderatorin von Workshops und als Coach für Einzelpersonen aktiv.

Folgende zertifizierte Qualifikationen hat Sabine Schorn erworben: Trainerin, Systemisch-lösungsorientierter Coach, Hypnose-Master, Entspannungspädagogin, Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement, Gesundheitsexpertin im Betrieb für die Förderung der psychosozialen Gesundheit, Burnout- und Resilienzberaterin.

Teilnehmer*innenzahl: 10 – 12

Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Übernachtung, Vollpension, Versicherungen



Sabine Schorn



Seminarinhalte

- Ursprung und Bedeutung des Begriffs Resilienz
- Die sieben Schlüsselfaktoren von Resilienz und ihre Wirkungskraft
- Resiliente Strategien für einen erfolgreichen Umgang mit ungeplanten Herausforderungen und neuen Anforderungen im Arbeitsalltag
- Stärkung der inneren Widerstandskraft gegen Stress im Beruf- und Privatleben
- Entwicklung neuer Denk- und Vorgehensweisen für mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit
- Sich die eigenen Stärken und vorhandenen Fähigkeiten bewusst machen und ausbauen
- Die eigene Zukunft zielgerichtet gestalten – mit Resilienz geht's besser!

Seminarziele

- Sie nehmen Ihre Stärken und Fähigkeiten bewusster wahr und wertschätzen sie
- Sie können konstruktiv mit Unabänderlichem umgehen und kennen den Weg zu einer optimistischeren Lebenshaltung
- Sie setzen Ihre Ressourcen zielgerichtet ein, um einen persönlichen „Schutz-Schild“ gegen Stressoren aufzubauen
- Sie kennen Strategien zur Steigerung der Widerstandskraft in Belastungssituationen
- Sie verfügen über neue Handlungsoptionen, mit denen Sie auch schwierige Zeiten unbeschadet überstehen
- Sie übernehmen für Ihr Leben mehr Verantwortung

Organisatorisches

Übernachtung: Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück, wohltuend abgeschieden und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Appartements bieten Komfort mit Wohlfühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick.

Die Apartments befinden sich jeweils zu zwei Einheiten in 14 Bungalows. Die Bungalows verfügen über eigene Dusche/WC. Da die Bungalows auf dem hängigen Gelände

verteilt sind, kann es sein, dass Sie einige Meter bis zum Haupthaus bergauf gehen müssen.

EZ-Zuschlag:

10,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC.

Verpflegung: Sie erhalten Frühstück, vegetarisches Mittagessen und Abendessen.

Sollten Sie ein fleischhaltiges Mittagessen wünschen, so erhalten Sie dieses gegen einen Aufpreis. In diesem Fall müssen Sie ihren Wunsch bis spätestens 7 Tage vor Seminarbeginn dem Haus mitteilen. Die Kosten begleichen Sie bitte vor Ort.

Seminarzeiten: Das Seminar beginnt am Montag, um 12:00 Uhr mit dem Mittagessen und endet am Freitag um ca. 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

Anreise

Das **Hotel Einbecker Sonnenberg** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde südlich von Hannover und eine Stunde nördlich von Kassel) und mit der Bahn (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km, vom Haus entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Sonstiges

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit 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 diese 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.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

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.