

## Resilienz- psychische Widerstandskraft und persönliche Belastbarkeit stärken

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

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/Ihr Nutzen

Mein Ziel ist es, dass Sie nach dem Seminar Ihre persönlichen Bewältigungsstrategien kennengelernt und wieder Zugriff auf Ihre eigenen Ressourcen haben und diese noch gezielter einsetzen können. Im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen werden Sie zunehmend souveräner und gelassener und erhalten so mehr Handlungskompetenz. 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.

<b>Seminar Nr.</b>	<b>806326</b>
<b>Termin</b>	<b>22.03. - 27.03.2026</b> Sonntag, 18:00 Uhr bis Freitag, ca. 14:15 Uhr
<b>Ort</b>	<b>TUI BLUE Sylt, Rantum</b>
<b>Preis</b>	1055,00 € (Ü/HP) 1.255,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 212,50 € insgesamt
<b>Dozentin</b>	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	
<b>TeilnehmerInnenzahl</b>	10 – 15
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Halbpension, Seminar begleitende Unterlagen, inklusive Kurtaxe.

#### 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.

### Zu diesem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:

- Für Freizeitaktivitäten bitte feste Schuhe und wetterfeste Kleidung mitbringen
- bequeme Kleidung (Hose, Oberteil) für Meditation
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

### Übernachtung/Verpflegung

Das TUI BLUE Sylt liegt am Ortseingang von Rantum, der schmalsten Stelle der Insel. Hier schweift der Blick gleichzeitig über die raue Nordsee und über das Wattenmeer. Die Anlage liegt nur wenige Minuten Fußweg vom Sandstrand entfernt. Bis nach Westerland ca. 7 km und zum Ortszentrum von Rantum sind es ca. 1,5 km. Der Bahnhof Westerland ist ca. 7 km entfernt. Der Wellnessbereich (ohne zusätzliche Gebühr) überzeugt mit zwei Pools und drei Saunen sowie herrlichen Ausblicken in die Natur.

Es stehen Zimmer der Kategorie Classic Appartement Typ 1 zur Einzel- oder Doppelbelegung zur Verfügung.

Die gebuchte Verpflegung umfasst Frühstück und Abendessen in Buffetform.



### Anreise

Bei Eigenanreise geben Sie die Koordinaten 54.85991 und 8.2949 ins Navi ein.

**Per PKW mit Autozug:** Fahren Sie auf der A7 bis Flensburg oder auf der A23 bis Heide und von dort nach Niebüll. Dort startet die Überfahrt mit den Zügen des SyltShuttle oder dem blauen AUTOZUG Sylt. Angekommen am Bahnhof Westerland folgen Sie den Hinweisschildern nach Rantum und biegen Sie am Ortseingang links in die Hafestraße ab (ca. 8 km).

**Per PKW mit Fähre:** Nehmen Sie die Syltfähre von Havneby (auf der dänischen Halbinsel Rømø) aus. Diese bringt Sie nach List, von wo aus Sie den Ortsschildern folgend ca. 22 km südwärts nach Rantum fahren.

**Per Bahn:** Bahnhof Westerland ca. 8 km. Nach Ihrer Ankunft mit der Bahn steht Ihnen Buslinie Nr. 2 ab Westerland ZOB in Richtung Hörnum zur Verfügung; steigen Sie bitte bei der Station Rantum Nord (Sylt Quelle) aus. Von dort aus folgen Sie bitte der Ausschilderung TUI BLUE Sylt (ca. 5 Minuten Fußweg).

Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

### 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 / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“**. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die **„Mitteilung für den Arbeitgeber“** ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.