

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 jedem 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.

Seminarnummer:	806426
Termin	18.10. – 23.10.2026 Sonntag, 18:00 Uhr bis Freitag, ca. 14:15 Uhr (Die Unterkunft inklusive Verpflegung ist von Sonntag bis Sonntag gebucht.)
Ort	Málaga, Spanien
Preis	1.195,00 € (Ü/VP) 1.395,00 € für Einrichtungen/ Firmen EZ-Zuschlag 105,00 € insg.
Dozentin	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
TeilnehmerInnenzahl	10 – 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, Seminar begleitende Unterlagen.

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

Sie werden in der Casa El Morisco in Málaga in Spanien untergebracht sein. Das Seminarhaus liegt ungefähr 20km östlich von Málaga in Meer-Nähe. Zu dem Haus gehört ein wunderschönes biologisch-bewirtschaftetes Gelände, auf dem mehr als tausend Mango-, Oliven-, Orangen-, Avocado- und Chirimoyabäumen wachsen. Sie können in Ihrer Freizeit außerhalb des Seminarprogramms die schöne Hausanlage genießen, indem Sie den Sinnesgarten erkunden, den Hotelpool nutzen oder einmalig abends die Sauna besuchen.

Im Haus erhalten Sie vegetarisch/vegane Vollverpflegung, die mit viel Liebe vom Küchenteam frisch zubereitet wird. Das Haus legt besonderen Wert auf eine gesunde Ernährung, die überwiegend aus Bioanbau stammt. Die Vollpension besteht aus einem Frühstück, tagsüber einem offenen Büffet, und einem Abendessen. Auch Getränke sind im Programmpreis enthalten.

Sie sind in hellen, freundlichen Einzel- oder Doppelzimmern (Einzelbetten) mit WC und Dusche untergebracht.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18:00 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen und endet am Freitag gegen 14:15 Uhr. Im Anschluss an das Seminar können Sie bis Sonntag noch zwei weitere Nächte Ihre Zeit in Andalusien genießen.

Anreise

Mit dem Flugzeug

Unterschiedliche Airlines bieten Flüge zwischen deutschen Flughäfen und dem Flughafen Málaga an. Vom Flughafen aus bringt Sie innerhalb von ungefähr 45 Minuten ein kostenloses Shuttle zum Seminarhaus. Das Shuttle fährt vor dem Café SANTAMARIA ab, welches sich rechts neben dem Flughafenausgang befindet. Dieses Shuttle wird Sie auch mindestens drei Stunden vor Ihrem Rückflug zurück zum Flughafen bringen.

Da es sich um einen Sammeltransfer handelt, können sich gegebenenfalls Wartezeiten von maximal 1,5 Stunden ergeben. Damit die Shuttle-Fahrzeiten organisiert werden können, bitten wir Sie Ihre Flugdaten und Handynummern nach Buchung dem Haus zukommen zu lassen unter casa@morisco.de.

Bitte buchen Sie Ihre Flüge so, dass eine pünktliche Anreise zum Seminarbeginn um 18:00 Uhr gewährleistet ist. Bedenken Sie hierbei auch mögliche Verspätungen.

Spätere Transfers sind kostenpflichtig. Der erste Gratistransfer zum Flughafen sonntags fährt von der Unterkunft um 07:00 Uhr ab.

Mit dem Auto

Sollten Sie mit dem Auto anreisen oder sich vor Ort ein Auto mieten wollen, geben Sie bitte die folgende Adresse in ihr Navigationsgerät ein.

CASA EL MORISCO
Casa el Morisco 1
29790 Benajarafe
Spanien

Link zum Haus: www.casaelmorisco.com

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.

Sonstiges / Sicherheit

Weitere Informationen über Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

