

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.

Seminar Nr.	806427
Termin	21.02.2027 – 26.02.2027 Sonntag, 18:00 Uhr bis Freitag, ca. 14:15 Uhr
Ort	Langeoog, Haus Bethanien
Preis	975,- € (inkl. Ü/HP+) 1175,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 225,00 € insgesamt (Die Kurtaxe ist im Preis nicht inbegriffen.)
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, Halbpension, 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

Die autofreie Insel Langeoog gehört zu den Ostfriesischen Inseln. Teile der Insel und das Wattenmeer um die Insel gehören zum Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeers. Die besondere Atmosphäre der Insel und die Nähe zum Meer sind bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst in Kontakt zu treten.

Das VCH Ferien- und Tagungszentrum Hotel „Haus Bethanien“ ist teilweise barrierefrei und hat einen Aufzug (www.langeoog-bethanien.de).

Für Frühstück und Abendessen ist gesorgt, zudem erhalten Sie ein leichtes Mittagessen. Vom Hotel in der Ortsmitte am Kurpark sind es nur zehn Minuten zum Bahnhof. Schnell sind Sie am 14 Kilometer langen Badestrand.

Das Haus bietet helle, klassisch eingerichtete Zimmer mit TV und eigenem Bad mit einer Dusche.

Anreise

Anreise per Auto: Aus Richtung Bremen über die A 29, dann über die B 210 bis nach Esens/Bensersiel. Aus Richtung Oberhausen über die A 31 bis Leer Ost, dann über die B 210 bis nach Esens/Bensersiel. In Besersiel gibt es genügend Parkplätze.

Anreise per Bahn: Über die Bahnhöfe Esens (Ostfriesland) oder Norden. Von dort mit dem Bus nach Bensersiel. Nach der Ankunft im Hafen steigen Sie um in die Inselbahn, die Sie zum Inselbahnhof in Langeoog befördert. Von dort beträgt der Fußweg ca. 10 Minuten. 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.

