

## Resilienz im Berufsalltag

### Die Fähigkeit, sich trotz widriger Umstände, trotz Niederlagen, Kümernissen und Krankheiten immer wieder zu fangen und neu aufzurichten

#### Bildungsurlaub

*„Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln.“  
(Dalai Lama)*

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Resilienz-fähigkeit entwickeln und ihre Ressourcen aktivieren möchten – insbesondere im Hinblick auf den beruflichen Alltag.

Resilienz hilft uns dabei, auf die Herausforderungen und Veränderungen des Lebens zu reagieren und uns auch immer wieder davon zu erholen.

Und nicht nur das! Menschen mit einer hohen Resilienz gehen öfter als andere gestärkt aus Krisensituationen hervor, sie haben gelernt, das Beste aus einem Unglück zu machen und wachsen so häufiger über sich selbst hinaus. Bei dieser Beschreibung haben wir wahrscheinlich ganz bestimmte Menschen im Kopf, beispielsweise berühmte Personen wie Nelson Mandela, Marie Curie, oder aus dem hier und heute die junge Nobelpreisträgerin Malala Yousafzai aus Pakistan. Aber auch in unserem Umfeld gibt es solche starken Personen und oft wünschen wir uns auch diese Stärke.

Erfreulicherweise ist Resilienz lern- und trainierbar und zudem etwas, was wir sehr gut auf unseren jeweiligen Berufskontext anwenden können - genau darum geht es in diesem Seminar!

Sie werden Ihr theoretisches und praktisches Wissen zum Thema Resilienz erweitern – mit dem Fokus auf Sie persönlich und Ihre berufliche Situation.

Dafür werden wir uns intensiv mit den verschiedenen Resilienzfaktoren beschäftigen und Ihre persönlichen Stärken und Entwicklungsfelder identifizieren.

Wir werden uns ebenfalls den Themen Stress und Burn-out zuwenden, da gerade in diesen Kontexten unsere Resilienz gefragt ist. Wir schauen uns zudem gemeinsam an, wie sie Ihre persönlichen Ressourcen aktivieren können und was Ihnen hilft, immer wieder in Balance zu kommen.

Am Ende des Seminars werden wir uns stärker dem Zitat von **Jean Anouilh** anschließen können:

**„Die Dinge sind nie so, wie sie sind.  
Sie sind immer das, was man aus ihnen macht.“**

<b>Seminar Nr.:</b>	<b>811321</b>
<b>Termin:</b>	17.10. – 22.10.2021 Sonntag, 18:00 Uhr Freitag, 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	St. Peter-Ording
<b>Preis:</b>	645,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: s. S. 2 745,- € für Einrichtungen/Firmen Inklusive Kurtaxe.
<b>Dozentin:</b>	Sarah Rudolph (M. Sc. Psychologin)
Sarah Rudolph lebt und arbeitet als Beraterin, Referentin und Yoga-Lehrerin in Hildesheim. Durch ihre Tätigkeit als systemische Beraterin hat sie vielfältige Erfahrungen darin, Menschen aller Altersgruppen dabei zu unterstützen, ihre Resilienz zu stärken und mit schwierigen Herausforderungen umzugehen. Seit 2017 ist sie als Referentin zu unterschiedlichen Themen tätig, wie z. B.: Stärkung von sozial-kognitiven Kompetenzen, Prävention von Vorurteilen, Diskriminierung und Radikalisierung sowie über die Herausforderungen und den Umgang mit Depressionen. Durch ihre Arbeit als Yoga-Lehrerin erlebt sie zudem deutlich, welchen Einfluss Bewegung, Entspannung und Meditation auf unser Wohlbefinden und unsere Resilienz haben. Diese Erfahrung berücksichtigt sie daher auch in ihrer Tätigkeit als Beraterin und Referentin.	
Teilnehmer*innenzahl: 10 - 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee, Kaltgetränke, u.ä.)	



Die Dozentin Sarah Rudolph

## Seminarinhalte

- Resilienz im Alltag und Berufsleben – Modell nach Monika Gruhl
- Stress Modell nach Gert Kaluza
- Burnout verhindern und Stress vermindern im Berufsalltag
- Grundlegende Antrieber
- Aktivierung von Ressourcen

## Seminarziele

- Gestärkte Selbststeuerungskompetenz für den Berufsalltag: Sie kennen sich selbst - Ihre Stärken und Entwicklungsbereiche - besser.
- Gestärkte Selbstmanagementkompetenz: Sie wissen, wie Sie Ihre Resilienz trainieren können.
- Ressourcenaktivierung für den Beruf: Sie wissen, wie Sie Ihre Ressourcen noch zielgerichteter aktivieren und einsetzen können
- Sie haben mehr Strategien an der Hand mit Stress adäquat umzugehen und einem Burnout vorzubeugen.

## Organisatorisches

Das Nordseeheil- und Schwefelbad St. Peter-Ording liegt an der Nordsee in Schleswig-Holstein. Dort befindet sich das Campushus nur 200 Meter von den Dünen und dem 12 km langen Sandstrand entfernt.

Link: [www.campushus.de](http://www.campushus.de)

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie übernachten in hell und freundlich eingerichteten Einzel- oder Doppelzimmern. Die meisten Zimmer verfügen über ein eigenes Bad mit Dusche/WC.

**Zuschläge:** EZ mit DU/WC/TV: 3,50 € pro Tag, DZ mit DU/WC/TV als Einzelzimmer: 13,50 € /Tag



## Anreise

St. Peter-Ording liegt rund 40 km nördlich von Heide direkt an der Nordsee.

**Anreise mit der Bahn:** Hamburg-Westerland/Sylt bis Husum, von dort stündlich mit der Regionalbahn (RB) nach St. Peter-Süd.

**Anreise mit dem Auto:** Ab Hamburg über die A23 bis Heide-West. Dann über Wesselburen Richtung St. Peter-Ording / Böhl.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

**Sicherheit:** Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.



**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.

## Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de>. (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

