

Resilienz-Training für den beruflichen Alltag

Steigern Sie Ihre innere Stärke und Widerstandskraft

Bildungsurlaub

Unter Resilienz wird die Kunst verstanden, selbst aus schwierigen Lebensbedingungen noch gestärkt hervor zu gehen und unsere Leistungsfähigkeit zu erhalten. Seelische Widerstandskraft hat damit zu tun, wie wir uns selbst und andere wahrnehmen.

Inwieweit sind wir in der Lage, im beruflichen Kontext unsere Gefühle und Stimmungen zu regulieren? Sind wir selbstwirksam, gehen wir entspannt mit Stress um und besitzen Stresskompetenz und Problemlösefertigkeiten?

Nicht immer und in jeder Lebenslage gelingt es uns, diese Kompetenzen abzurufen. Je höher die Belastungen in Beruf und Alltag werden, desto wichtiger ist es, sich auf die eigenen Bewältigungsfertigkeiten verlassen zu können.

In einer Zeit, in der immer mehr Menschen an psychischen Problemen wie Depression, Ängsten oder Burnout leiden, ist die Stärkung seelischer Widerstandskraft besonders wichtig.

Wir werden uns mit den Ergebnissen der Resilienzforschung beschäftigen, uns damit auseinandersetzen, wie Resilienz im eigenen Berufsleben gezielt trainiert werden kann und reflektieren den Transfer in Ihren Berufsalltag.

Ziel ist es, Ihre Krisenkompetenz zu verbessern. Neben einer Analyse Ihres bisherigen Verhaltens in kritischen Lebensphasen, steht vor allem der Erwerb neuer Fertigkeiten im Mittelpunkt dieses Bildungsurlaubs.

Seminarinhalte

- Ergebnisse der Resilienzforschung
- eine vertiefte Darstellung der einzelnen Resilienzfaktoren
- praktische Übungen zur Verbesserung der eigenen Krisenkompetenz
- eine umfassende Analyse der eigenen Kraftquelle und Ressourcen zur Stärkung Ihrer Handlungskompetenz

Seminar Nr.:	811522
Termin:	10.07. – 15.07.2022
Ort:	Stralsund Sonntag, 18:00 Uhr – Freitag, 13:15 Uhr
Preise:	895,- € inkl. Ü/VP 965,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 82,50 € insgesamt
Dozentin:	Anke Lambrecht
Anke Lambrecht ist Trainerin, systemischer Coach und wingwave© Coach. Sie begleitet Führungskräfte, Selbstständige, Unternehmer und Personen mit hohen beruflichen Anforderungen zu den Themen Motivation, Leistung, Resilienz und Stressbewältigung. Diese Themen integriert Sie auch in den Prozess des betrieblichen Gesundheitsmanagements.	
Teilnehmer*innenzahl:	8 – 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen

Ihre Dozentin:
Anke Lambrecht



Seminarziele

- Förderung der Selbststeuerungskompetenz: Reflexion des eigenen Umgangs mit kritischen Lebenssituationen in Beruf und persönlichem Alltag
- Erarbeitung funktionaler Bewältigungsstrategien für den beruflichen Alltag
- Verbesserung der Selbstwirksamkeits- und Krisenkompetenz zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit.

Methoden

- Vorträge
- Analysen der Ressourcen und der bisherigen Krisenkompetenz
- Übungen in Kleingruppen
- Erfahrungsaustausch und Diskussion in der Großgruppe

Seminarzeiten: Das Seminar beginnt am Sonntag um 17.30 Uhr (Ein Abendessen ist für Sie hier eingeplant) und endet am Freitag um 13.15 Uhr mit dem Mittagessen.

Organisatorisches

Das Seminar findet in Stralsund, dem Tor zur Insel Rügen statt. **Stralsund** ist eine grüne Stadt mit vielen Parkanlagen.

Das Seminar findet im Hotel Rügenblick und in der Natur, direkt am Strelasund, statt. Das Hotel selbst liegt im Norden der Stadt auf dem historischen Gelände der ehemaligen Schwedenschanze. Es ist zentral gelegen und bietet gleichzeitig Ruhe zum Abschalten. Alle Zimmer im Hotel verfügen über Dusche/WC. Sie werden im Haus voll versorgt.



Für eine **Anreise mit der Bahn**, nutzen Sie eine Zugverbindung zum Hauptbahnhof Stralsund. Dort angekommen, können Sie mit dem Taxi oder mit der Buslinie 4 bis zur Haltestelle Lilienthal-Straße fahren. Von hier aus gehen Sie weiter in Fahrtrichtung, nach ca.300 m erreichen Sie unser Hotel.

Anreise per Flug: Bis zum Flughafen Rostock Laage. Von dort aus gibt es einen direkten Taxitransfer nach Stralsund.

Mitzubringen sind wetterfeste Kleidung (Windjacke, feste Schuhe), Sportschuhe, die ggf. auch draußen genutzt werden können, Wohlfühlkleidung, kleine Decke oder Yogamatte, 2 Tennisbälle, Notizblock & Stift.



Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig**. 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. Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Förderung

Die Länder **NRW, Hessen, Rheinland-Pfalz und Schleswig-Holstein** sowie der **Bund** übernehmen unter bestimmten Bedingungen für dieses Seminar die Hälfte der Weiterbildungskosten (Schleswig-Holstein: Etwas abweichend). Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie auf unserer Homepage unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.