

STARK IM (BERUFS-)ALLTAG

Kennst Du die Gedanken: Das schaffe ich schon, das muss ich schaffen! Dabei ist es eigentlich schon zu viel, Du fühlst Dich kraftlos und erschöpft. Die Qualität der Arbeit und die des Privatlebens leidet, Du fühlst Dich fremdgesteuert, ausgelaugt. Deine Motivation, Vitalität und Kreativität lässt nach.

Dann gibt es Menschen, die mit Stress, Konflikten und Misserfolg scheinbar besser zurecht kommen. Selbst große Herausforderungen und Krisen scheinen sie zu meistern. Fragst Du Dich gerade, ist dies erlernbar?

Die erfreuliche Antwort lautet: JA!

Jeder Mensch ist in der Lage gewohnte Reaktionsmuster zu verändern und seinen inneren Kompass neu zu justieren. Widerstandskraft und Gelassenheit lassen sich erlernen und mit jeder gemeisterten Situation fällt es leichter.

Das Training und die Weiterentwicklung von (Team-)Resilienz wie lösungsorientierte Verhaltensweisen und mentale Ressourcen machen Dich zu einem zuversichtlicheren, stärkeren und kreativeren Menschen.

Von der Resistenz zur Resilienz.

Du erlernst Methoden zur Stärkung Deiner Widerstandskraft in herausfordernden Situationen. Die angeleiteten alltagstauglichen Entspannungsübungen stärken Deine Widerstandskraft nachhaltig und effektiv.

Freue Dich auf einen flexibleren Umgang mit stressigen Situationen, werde zunehmend achtsamer und erlebe auch bei einem hohen Arbeitspensum das Gefühl gelassener zu werden und kraftvoll zu bleiben.

Inhalte

- Was ist Resilienz und wie kann sie gestärkt werden?
- Psychologische Kraft in Zeiten ständigen Wandels
- Neurobiologische Erkenntnisse zur inneren Stärkung
- Teamresilienzkompass nach Wellensiek
- Selbstreflexion eigener Denk- und Verhaltensmuster
- Grenzen setzen - Grenzen wahrnehmen - Grenzen öffnen
- Achtsame Kommunikation & kollektive Wirksamkeit
- Umgang mit herausfordernden Menschen und Situationen
- Gleichgewicht von Arbeitskraft und Regenerationsfähigkeit
- Selbstwirksamkeit und Handlungskompetenz
- Innere Kraft erkennen und realistische Ziele verankern



© AdobeStock_440300152

Ziele

- Teams widerstandsfähiger machen
- Wertschätzende Beziehungsgestaltung
- Kommunikation fördern
- Strukturen und Regeln zur eigenen Selbstsicherheit entwickeln
- Selbstfürsorge als Burnout-Prophylaxe



© Allan Wood Photography / Shutterstock.com

Zielgruppe

- Leitungen und Stellvertreter*innen
- (berufliche) Teams
- Thematisch interessierte Einzelpersonen

Referentinnen

Gabi Baumann

ist seit über 10 Jahren freiberuflich im Bereich der Supervision und Erwachsenenbildung tätig.
Qualifikationen: Counselor grad. BVPPT, Supervisorin DGSv

Beate Jonas-Frank

Referentin und Fachbereichsleitung seit zehn Jahren bei IN VIA Aachen in der Erwachsenen- und Familienbildung.
Qualifikationen: Kinderkrankenschwester, Gesundheitspädagogin, Resilienztrainerin Paracelsus Schule, Starke Eltern - Starke Kinder- Kursleitung, Mutter und Oma

Kurszeiten

Montag, 15. Juli 2024, 9:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 16. Juli 2024, 9:00 Uhr - 18:00 Uhr
Mittwoch, 17. Juli 2024, 9:00 Uhr - 17:00 Uhr

Teilnahmegebühr

750.- € / pro Person
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Anmeldung

unter www.liborianum.de/programm/p01pbbd001 oder über den QR Code



Kursnummer: P01PBBD001
Anmeldeschluss: 06. Juni 2024

Leitung

Magdalena Wecker
Telefon: +49 (0) 251 121-447
E-Mail: magdalena.wecker@liborianum.de

Ansprechperson

Kerstin Günther
Telefon: +49 (0) 5251 121-481
E-Mail: bildung@liborianum.de

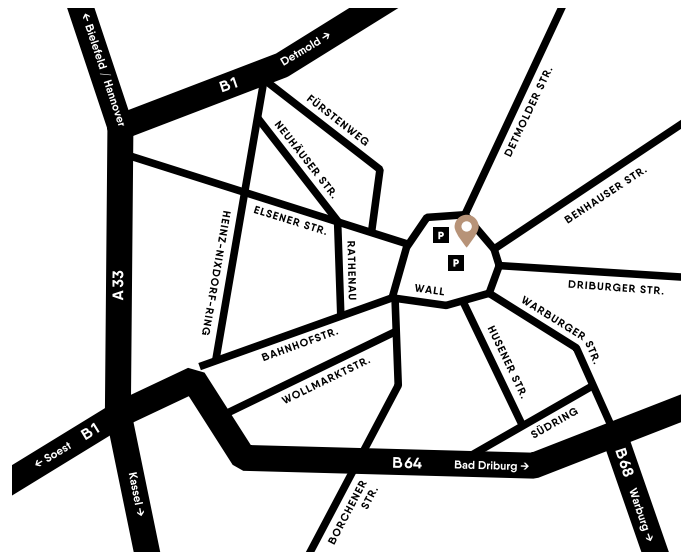
HINWEIS

Sollten Sie diesen Kurs als Bildungsurlaub buchen wollen, setzen Sie sich bitte vor Kursbeginn mit dem Liborianum in Verbindung.

Informationen und weitere Angebote unter www.liborianum.de

Bild Titelseite: © alphaspirt.it / Shutterstock.com

Anfahrt



Anfahrt mit dem PKW

In Paderborn gelangen Sie über den Innenstadtring/Wall in das Zentrum der Stadt. Sie erreichen uns über die nördliche Heiersstraße oder die Giersstraße. Fahren Sie durch die Heiersstraße bis zur Straße »An den Kapuzinern«. Dort können Sie auf dem Gästeparkplatz des Liborianums oder auf den öffentlichen Parkplätzen (Parkplatz Paderhalle/Maspermplatz und Domplatz) parken.

Anfahrt mit ÖPNV

Mit den PaderSprinter-Linien 2 und 68 gelangen Sie vom Hauptbahnhof zur Haltestelle »Heiersstraße«. Die Fahrtzeit beträgt etwa acht Minuten. Von dort liegt der Eingang des Liborianums nur 100 m entfernt. Weitere Busse fahren zu den Haltestellen »Am Bogen« (ca. 200 m Entfernung) oder »Kasseler Straße« (ca. 350 m Entfernung). Die jeweilige Fahrtzeit vom Hauptbahnhof beträgt etwa sieben Minuten.

Liborianum

Bildungs- und Tagungshaus des Erzbistums Paderborn
An den Kapuzinern 5-7 • 33098 Paderborn
Telefon: +49 (0) 5251 121-3 • Telefax: +49 (0) 5251 121-401
info@liborianum.de • www.liborianum.de

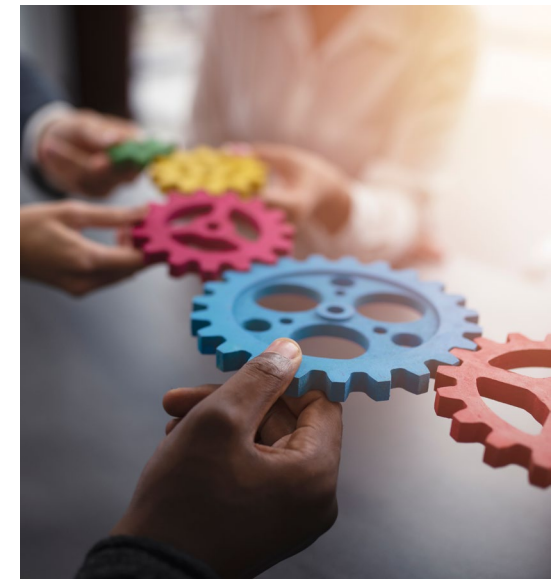


bilden+tagen
www.bildenundtagen.de

WIDERSTANDSKRAFT UND GELASSENHEIT GEZIELT STÄRKEN

Resilienzseminar für Teams und Einzelpersonen

15. – 17. Juli 2024
09.00 bis 18.00 Uhr



LIBORIANUM

Bildungs- und Tagungshaus des
Erzbistums Paderborn