

**Veranstalter:**

**Stätte der Begegnung e.V.**

Oeynhausener Straße 5

32602 Vlotho

Tel: 05733 / 9129-0

Fax: 05733 / 9129-15

E-Mail: [info@staette.de](mailto:info@staette.de)

[www.staette.de](http://www.staette.de)

**Leitung**

Monika Olewnik

**Kosten**

Auf Anfrage

**Veranstaltungsort:**

Berufskolleg Senne

An der Rosenhöhe 11

33647 Bielefeld

**Anmeldung:**

<https://www.staette.de/kontakt/#anmeldung>



**Resilienz und Stressbewältigung**

-

**Mein Weg zur inneren Stärke**

**01.-04.07.2024**

# Resilienz und Stressbewältigung – Mein Weg zur inneren Stärke

Unser Leben wird immer rasanter und stellt uns stetig vor neue Anforderungen, sei es im Privatleben oder im Beruf. Dabei gibt es Menschen, die mit unvorhersehbaren und herausfordernden Momenten bestens zurechtkommen, diese meistern und gestärkt aus ihnen hervorgehen. Auch unvermeidliche kritische Lebensereignisse werden selbstbewusst angegangen und gezielt gelöst. Resilienz ist hier der entscheidende Faktor. Resilient zu sein bedeutet, die innere Stärke oder psychische Widerstandsfähigkeit zu besitzen, um in diversen schwierigen Situationen aus den eigenen Ressourcen schöpfen zu können. Die gute Nachricht ist, Resilienz ist erlernbar.

In dieser Veranstaltung wollen wir zunächst das Modell der Resilienz genauer betrachten und die eigene psychische Widerstandsfähigkeit reflektieren. Im Weiteren soll es darum gehen Methoden und Strategien kennenzulernen, um effektiv mit Belastungen, Veränderungen und Konflikten umgehen zu können. Durch die Kenntnis und Anwendung der Strategien gewinnen die Teilnehmenden mehr Gelassenheit, Energie sowie Stärke und bleiben dadurch in der eigenen Lebenswelt nachhaltig handlungsfähig.

## Programm:

### Montag, 01.07.2024

13.00 – 13.45	Kennenlernen, Klärung von Seminarregeln und Organisatorischem
13.45 - 15.15	Inhaltlicher Einstieg in das Thema: Resilienz & Stressbewältigung (interaktiver Vortrag):

15.15 – 15.30

15.30 – 16.30

### Dienstag, 02.07.2024

13.00 – 13.45

13.45 – 14.30

14.30 – 15.15

15.15 – 15.30

15.30 – 16.30

### Mittwoch, 03.07.2024

13.00 -13.45

13.45 – 15.15

15.15 – 15.30

15.30 – 16.30

Begriffsklärung, Notwendigkeit, Resilienz-Säulen, Aspekte des Stressgeschehens & Ebenen von Stressreaktionen

Pause

„Resilienz-Selbsttest“ & Übung: „Meine bisherigen Lebensereignisse“ (Reflexion wiederkehrender Gedanken, Verhalten, Emotionen & Ressourcen), danach: Tagesauswertung

Tageseinstieg und Lerntypbestimmung

Kennenlernen verschiedener Lernstrategien zur Stressreduktion

Zeitmanagement &

Arbeitsplatzgestaltung mit Übung: „Multitasking & Deep Work“

Pause

Input: Gesunder Schlaf & Ernährung, danach: Entspannungstechniken und Tagesabschluss

Tageseinstieg und Austausch:

„Bedeutsamkeit von Zielsetzungen“

Übung: „Soft-Analyse: Zufriedenheit in meinem Leben“ & „Zukunftsvisionen“

Pause

Formulierung von Zielen anhand der „SMART-Methode“ und Tagesabschluss

Donnerstag, 04.07.2024

13.00 – 13.45	Tageseinstieg und Input: Grundlagen Motivation
13.45 – 14.30	Übung: „Bestimmung von Motivatoren“
14.30 – 15.15	Übung: „Netzwerke erkennen & effizient nutzen“ & „Motivationspower“
15.15 – 15.30	Pause
15.30 – 16.30	Seminarauswertung, Feedback und Ausblick