

Veranstalter:

Stätte der Begegnung e.V.

Oeynhausener Straße 5

32602 Vlotho

Tel: 05733 / 9129-0

Fax: 05733 / 9129-15

E-Mail: info@staette.de

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

07.-10.07.2025

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, 07.07.2025

09.15 – 10.00	Kennenlernen, Klärung von Seminarregeln und Organisatorischem
10.00 – 10.45	„Resilienz-Selbsttest“
10.45 – 10.55	Pause

10.55 – 11.40

Resilienz (interaktiver Vortrag):
Begriffsklärung, Notwendigkeit und Resilienz-Säulen

11.40 – 11.50

Pause

11.50 – 13.20

Übung: „Meine bisherigen Lebensereignisse“ (Reflexion wiederkehrender Gedanken, Verhalten, Emotionen & Ressourcen),
Pause

13.20 – 13.30

Resilienz und Stressbewältigung:
Aspekte des Stressgeschehens & Ebenen von Stressreaktionen mit Selbstanalyse und alternativen Handlungsmöglichkeiten, danach: Tagesauswertung

13.30 – 14.15

Dienstag, 08.07.2025

09.15 – 10.00

Tageseinstieg und Wiederholung der Themen Resilienz & Stressbewältigung

10.00 – 10.45

Übung: „Einflussfaktor: Machtbereich“
Pause

10.45 – 10.55

Übung: „Der Handlungskreis“
Pause

10.55 – 11.40

11.40 – 11.50

Übung: „Von der Haltung zur Stimmung“, Input: „Wahrnehmung & Achtsamkeit“ mit verschiedenen Übungen

11.50 – 13.20

Pause

13.20 – 13.30

Entspannungstechniken und Tagesabschluss

13.30 – 14.14

Mittwoch, 09.07.2025

09.15 – 10.45	Tageseinstieg und Einstieg in das Thema: Lerntypbestimmung & Lernstrategien zur Stressreduktion
10.45 – 10.55	Pause
10.55 – 11.40	Zeitmanagement & Arbeitsplatzgestaltung mit Übung: „Multitasking & Deep Work“, danach: kurze Inputs zu „Schlaf“, „Ernährung“ & „Bewegung“
11.40 – 11.50	Pause
11.50 – 12.35	Übung: „Soft-Analyse: Zufriedenheit in meinem Leben“ und Input: „Bedeutsamkeit von Zielsetzungen“ mit „SMART-Methode“
12.35 – 13.20	Übungen: „Zukunftsvisionen“ & Werte leben
13.20 – 13.30	Pause
13.30 – 14.15	Grundlagen Motivation mit Übungen: „Bestimmung von Motivatoren“ & „Motivationspower“, danach: Abschluss

Donnerstag, 10.07.2025

09.15 – 10.00	Tageseinstieg und Einstieg in das Thema „Selbstliebe/ Selbstfürsorge“
10.00 – 11.30	Positionierungsübungen und Diskussion mit anschließenden „Tipps“ zur Gewinnung von mehr Selbstvertrauen
11.30 – 11-45	Pause

11.45 – 13.15

Übung: „Spinnennetz“ mit anschließender Reflektion (Lösungsorientierung / Selbststeuerung/ Verantwortung übernehmen/ Netzwerkorientierung/ Akzeptanz/ Optimismus)

13.15 – 13.30

Pause

13.30 – 14.15

Seminarauswertung, Feedback und Ausblick
