

## Resilienztraining

**Gezieltes Stressmanagement zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit und Burn-out-Prävention**

### Bildungsurlaub

**Seminarnummer:** U007Ki

**Wann?** Mo, 24.04.17 – Fr, 28.04.17

**Wo?** Melanchthon-Akademie  
Kartäuserwall 24b  
50678 Köln

**Wer?** Susanne Boehncke  
zertifizierte H.B.T.-Resilienztrainerin und  
Business-Coach,  
NLP-Trainerin und Organisationsberaterin



Wie kann es gelingen, in Zeiten ständiger Veränderung und wachsender Arbeitsverdichtung im Beruf gesund und zufrieden zu bleiben und aus den Tiefen des Alltags gestärkt herauszugehen, statt getrieben zu reagieren?

Resilienz ist gleichermaßen Elastizität und Widerstandskraft, die uns schwierige Situationen erfolgreich überstehen lässt. Sie befähigt Menschen, flexibel und konstruktiv mit beruflichen und privaten Niederlagen und Rückschlägen umzugehen. Das alles kann man lernen!

Das H.B.T. Resilienz-Training versteht sich als Bewusstseinsstraining und wirkt als gezieltes Stressmanagement und Burn-out-Prävention. Sie werden Ihren Achtsamkeitsmuskel trainieren, veränderbare Belastungsfaktoren im Alltag aufdecken, persönliche Motive, Einstellungen, Bewertungen und Werte fürsorglich annehmen und wohlwollend hinterfragen, den achtsamen Umgang mit sich selbst und die aufmerksame Beziehung zu den anderen lernen, die sorgfältige Pflege Ihres persönlichen Energiehaushaltes trainieren, sich mit dem inneren Antreiber auseinandersetzen, Grenzen setzen, wahren und öffnen, sowie ein - Ihren persönlichen Werten entsprechendes - Motto-Ziel erarbeiten.

#### Seminarziele:

- Burnout Prävention
- Widerstandsfähigkeit gegen Stress stärken
- Verantwortungsbewusstes Selbstmanagement
- Einsatz von Ressourcen

#### Sonstiges:

Das H.B.T. Resilienztraining ist ein strukturiertes Trainingsprogramm mit Vorträgen, Gruppenarbeit, Einzelarbeit und Achtsamkeitsübungen

Dieser Bildungsurlaub ist für Menschen mit psychischer Erkrankung nicht geeignet.

---

## Seminarinhalte

### Resilienztraining

Gezieltes Stressmanagement zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit und Burn-out-Prävention

24.04.17 – 28.04.17

#### Montag

- 09:30-12:30h Ankommen, Einführung, Vorstellung der Teilnehmenden  
Übung: Innehalten– die Kunst der kleinen Pausen  
Übung: Standortbestimmung
- 12:30-14:00h Mittagspause
- 14:0-16:30h Übung: das Energiefass füllen

#### Dienstag

- 09:00-12:30h Achtsamkeitsübung  
Übung: den Lebensrucksack entlasten
- 12:30-14:00h Mittagspause
- 14:0-16:30h Übung: Die inneren Antreiber ausbalancieren

#### Mittwoch

- 09:00-12:30h Achtsamkeitsübung  
Übung: Grenzen setzen, Grenzen sehen, Grenzen wahren
- 12:30-14:00h Mittagspause
- 14:0-16:30h Übung: Konflikte aktiv angehen

#### Donnerstag

- 09:00-12:30h Achtsamkeitsübung  
Übung: souveräne Selbststeuerung
- 12:30-14:00h Mittagspause
- 14:0-16:30h Übung: Halt im Netzwerk

#### Freitag

- 09:00-12:30h Achtsamkeitsübung  
Übung: Raus aus dem Hamsterrad, Verankerung in der eigenen Kraft
- 12:30-14:00h Mittagspause
- 14:0-16:00h Übung: Anker für den Alltag  
Einführung: Erfolgsteam