



Ressourcen stärken!

Selbstmanagement und Selbstsorge für ein Leben in Balance

Bildungsurlaub

Seminarnummer: U317KW

Wann? Mi, 29.06.22 – Fr, 01.07.22

Wo? Melanchthon-Akademie
Kartäuserwall 24b
50678 Köln

Wer? Christiane Schwager
Systemischer Coach (DGfC)



Der bewusste Umgang mit den eigenen Ressourcen bildet das Fundament für mehr Arbeitszufriedenheit und Gelassenheit im beruflichen Alltag. In diesem Bildungsurlaub entwickeln Sie ein vertieftes Verständnis für die Möglichkeiten, eigene Ressourcen zu stärken, um mehr Erfüllung und Sinnhaftigkeit im Arbeitsalltag zu erleben. Im Wechsel zwischen theoretischem Input und praktischen Übungen entwickeln Sie eine stärken- und lösungsorientierte Haltung, die Sie dabei unterstützt, eingefahrene Denkmuster und unproduktive Verhaltensweisen hinter zuzulassen und Leistungsblockaden gezielt aufzulösen.

Sie lernen Methoden für den selbstfürsorglichen Umgang mit Stress und Belastungen kennen und erarbeiten sich individuelle Strategien, um Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen.

Seminarziele:

- Ressourcenorientierte Haltung entwickeln
- Selbstmanagement verbessern
- Arbeitsmotivation und Zufriedenheit steigern
- Stresskompetenz stärken
- Leistungsblockaden auflösen
- Konstruktive Gespräche führen

Sonstiges:

- Bitte Schreibunterlagen und einen Schnellhefter mitbringen.
- Zur Theorie und ausgewählten Übungen werden Handouts ausgegeben.

Seminarinhalte

Ressourcen stärken! Selbstmanagement und Selbstsorge für ein Leben in Balance

Mittwoch

09.30 – 11.00h Eröffnung und Begrüßung, Vorstellung, Einführung in die Seminarthematik

11.00 – 12.45h Übung: Ressourcenorientierter Blick auf den eigenen Werdegang

12.45 - 14.00h Mittagspause

14:00 - 15:00h Input: Eine lösungs- und ressourcenorientierte Haltung entwickeln

15.00 - 16.00h Übung: Motivierende Gespräche führen

Donnerstag

09:00 – 10.30h Input: Selbstmanagement und Selbstsorge

10.30 – 11.00h Übung: Umgang mit Stress und Belastungen

11.00 – 12.45h Distanzierung und Selbstbestärkung in kritischen Alltagssituationen

12:45 - 14.00h Mittagspause

14.00 - 16:00h Übung: Leistungs- und Selbstblockaden auflösen

Freitag

09:00 -10.30h Input: Motivationspsychologie

10.30 - 12.45h Übung: Selbstmotivation stärken

12:45 -14.00h Mittagspause

14.00 - 15:00h Individuelle Strategien für ein Leben in Balance

15.00 – 16:00h Reflexion des Seminars und Transfer in die Berufspraxis