



## Ressourcen stärken!

### Selbstmanagement und Selbstsorge für ein Leben in Balance

### Bildungsurlaub

**Seminarnummer:** U338KW

**Wann?** Mi., 04.10. – Fr., 06.10.23

**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