

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

Seminarnummer: U341a
Wann? Mi, 11.10.23 – Fr, 13.10.23
Wo? Melanchthon-Akademie
 Kartäuserwall 24b
 50678 Köln
Wer? Susanne Boehncke
 zertifizierte H.B.T.-Resilienz-Trainerin 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 Bewusstseinstraining und wirkt als gezieltes Stressmanagement und Burn-out-Prävention. Sie werden das theoretische Konzept der Resilienz kennen lernen, erfahren, wie Stress entsteht und Einfluss auf die Gesundheit nimmt, 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. Um Lerneffekte zu verstärken und die Integration in den Alltag zu unterstützen bieten wir diesen Bildungsurlaub in 2 dreitägigen Terminblöcken an, die jeweils als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber beantragt werden können.

<p>Seminarziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Burnout Prävention • Widerstandsfähigkeit gegen Stress stärken • Verantwortungsbewusstes Selbstmanagement • Einsatz von Ressourcen 	<p>Sonstiges:</p> <p>Das H.B.T. Resilienz-Training ist ein strukturiertes Trainingsprogramm mit Vorträgen, Gruppenarbeit, Einzelarbeit und Achtsamkeitsübungen</p> <p>Dieser Bildungsurlaub ist für Menschen mit psychischer Erkrankung nicht geeignet.</p>
---	--

Seminarinhalte

Resilienz-Training

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

Mittwoch

09:30-12:30h	Ankommen, Einführung, Vorstellung der Teilnehmenden Resilienz Vortrag Übung: Die Kunst der kleinen Pausen Übung: Standortbestimmung
12:30-14:00h	Mittagspause
14:00-16:30h	Übung: das Energiefass füllen

Donnerstag

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

Freitag

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

Teil 2 des Bildungsurlaubs findet vom 24.01.24 bis 26.01.24 statt.