

16B/19 Resilienz – auf die Stärken kannst Du bauen!

Flexibel, standhaft und gesund durch's Leben! Die eigene Resilienz stärken

Resilienz ist seit ein paar Jahren in aller Munde. Die Ratgeber überschlagen sich mit originellen Titeln! Wie kommt es zu dazu? Wir sind zunehmend beruflich und privat gefordert, mit schnellen Veränderungen zurecht zu kommen, die eine oder andere Krise zu meistern sowie mit Stress und Druck erfolgreich umzugehen. Resilienten Menschen gelingt dies deutlich leichter als anderen.

Lernen Sie den Resilienzzyklus nach dem Bambus-Prinzip® kennen! Der Resilienzzyklus umfasst verschiedene Kompetenzfelder, die gezielt trainiert werden können: Akzeptanz und Realitätsbezug, Improvisation und Lernbereitschaft, Optimismus und positive Grundhaltung, Lösungsorientierung und Zukunftsgestaltung, Selbstmanagement und Selbstverantwortung sowie Beziehungs- und Netzwerkarbeit. Dieser Workshop vermittelt kleine theoretische Inputs zu diesen Bereichen und schafft mit unterschiedlichsten Übungen einen aktiven, lebendigen Experimentierraum für die Stärkung der eigenen Resilienz und die Entwicklung von mehr Humor und Gelassenheit im Alltag.

Inhalte

- Resilienz-Training nach dem Bambusprinzip® kennen lernen
- Lösungs- und ressourcenorientierte Haltung entwickeln
- Verhaltensmuster erkennen und unterbrechen
- Stimmig handeln und kommunizieren
- Übungen zur Stärkung der Kompetenzfelder
- Ein eigenes Resilienzprojekt entwickeln

Ziele

- Die Teilnehmenden kennen die Kompetenzfelder des Resilienz-Zirkels nach dem Bambus-Prinzip®.
- Sie können ihre Resilienz in den einzelnen Kompetenzfeldern stärken.
- Sie erstellen ein eigenes Resilienzprojekt und führen dies mit selbst gesteckten Zielen durch.

Dieses Seminar hat Werkstattcharakter. Es beinhaltet neben kurzen theoretischen Inputs vor allem praktische Übungen.

Methoden	Input, praktische Übungen mit Einzelnen und in der Gruppe, Arbeit an eigenen Beispielen, Reflexion der eigenen Erfahrungen
TeilnehmerInnen	Die Teilnehmerzahl ist beschränkt auf 22 Personen.
Leitung	Christiane Bauer, Dipl.-Sozialpädagogin, Syst. Therapeutin (SG) Supervisorin, reteaming- Coach®, Resilienztrainerin nach dem Bambus-Prinzip®; Fachberaterin für Psychotraumatologie (DeGPT), autorisierte ich schaffs!®, freiberuflich in eigener Praxis und als Trainerin in der Erwachsenenbildung tätig, Lehrtrainerin der Deutschen Systemischen Gesellschaft, Leiterin des KiM-Instituts in Gauting bei München
Termin	30./31.10.2019



Weiterbildungsinstitut für lösungsorientierte
Therapie und Beratung

Kurszeiten 9.00 – 12.30 Uhr 13.45 – 16.45 Uhr

9.00 – 12.30 Uhr 13.45 – 15.45 Uhr

Anmeldeschluss 30.09.2019

Seminarort wilob AG 5600 Lenzburg

Kosten Fr. 580.00. Mit der Unterschrift bei der Anmeldung erklären Sie sich mit den
allgemeinen Bedingungen einverstanden.

Weitere Angebote unter www.wilob.ch!



Anmeldekarte

einsenden an: wilob AG, Hendschikerstrasse 5, 5600 Lenzburg
Fax 062 892 90 78 kontakt@wilob.ch

Ich melde mich definitiv für folgende Weiterbildung an:

16B/19 Resilienz – auf die Stärken kannst Du bauen!
am 30./31.10.2019

Meine Adresse lautet

Name

Vorname

Beruf

Privatadresse

.....

Arbeitsort/Name+Adresse

.....

☎ P ☎ G E-Mail

Ort/Datum..... Unterschrift

Mit der Anmeldung gebe ich mein Einverständnis zu den allgemeinen Bedingungen:

- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.
- Ihre Anmeldung hat Gültigkeit, wenn der Talon bei uns eingetroffen und dies von uns bestätigt ist.
- Alle Angemeldeten erhalten eine schriftliche Bestätigung, dass wir die Anmeldung erhalten haben.
- Bei Abmeldungen bis zu 6 Wochen vor Kursbeginn wird das Kursgeld zurückerstattet bzw. erlassen.
- Bei späterer Abmeldung ist eine Rückerstattung nicht mehr möglich und das Kursgeld gilt als geschuldet.