

## **Resilienz – die erfolgreiche Strategie der „Stehauf“ Menschen**

### **Mit eigener Kraft zu innerer Stärke und Gelassenheit**

Unser Leben wird immer temporeicher und die täglichen Anforderungen werden komplexer. Manche Menschen können damit gut umgehen, andere kommen dadurch in Stress. Resilienz hilft uns, mit diesen Belastungen fertig zu werden. Resiliente Menschen haben gelernt, dass sie es sind, die über ihr eigenes Schicksal bestimmen.

Je stärker die Fähigkeit zur Resilienz, also die innere Widerstandskraft, ausgebildet ist, desto besser können Menschen mit schwierigen oder herausfordernden Situationen umgehen. Das Schöne ist: Egal von wo wir starten, wir können die eigene Resilienz verbessern und innere Stärke aufbauen. Der Weg zu mehr Resilienz ist die gezielte Stärkung der einzelnen Resilienzfaktoren. Genau dafür möchten wir diese Woche nutzen!

### **Seminarinhalte**

- Hintergrund zu Stress, Selbstwahrnehmung der eigenen Stresssignale und der Stressbelastung am Arbeitsplatz
- Vorstellung des Resilienzkonzeptes, Analyse der Ausprägung der eigenen Resilienzfaktoren, Bedeutung von Resilienz für das eigene Arbeitsumfeld
- Die 7 Resilienzfaktoren: Zukunftsorientierung, Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Verlassen der Opferrolle/ Selbstwirksamkeit, Übernahme von Verantwortung und Netzwerkorientierung
- Entwicklung von Coping-Strategien

### **Lernziele**

- Wahrnehmung der eigenen Stressbelastung
- Erkennen der eigenen Stressoren und Lernen, mit Stress besser umzugehen
- Erlernen von SOS-Übungen, Achtsamkeitsübungen und Entspannungsübungen
- Bestimmung der eigenen Resilienz
- Stärkung der Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit
- Stärkung der Selbstverantwortung und Handlungsfähigkeit
- Stärkung der eigenen Resilienz durch praktische Übungen zu den einzelnen Resilienzfaktoren, Selbstreflektion und Austausch in der Gruppe
- Transfer in den (Arbeits-) Alltag

Die Teilnehmenden erkennen, wie sie mit Stress umgehen und lernen die eigenen Stressfaktoren kennen. Durch die Vermittlung alltagstauglicher Methoden stärken die Teilnehmenden ihre persönliche Widerstandskraft. Sie können gelassener auf schwierige Situationen reagieren und stärker aus Krisen hervorgehen.

## Ein inspirierender Lernort

Die Jugend- und Bildungsstätte Klingberg in Scharbeutz bietet ideale Bedingungen für dieses Seminar. Sowohl die nahe gelegene Ostsee als auch der angrenzende Wald lädt zu erholsamen Spaziergängen und Naturerlebnissen ein. Ebenso ist der große Pönitzer See durch eine kurzweilige Wanderung erreichbar. Die naturnahe Umgebung fördert Entspannung und Reflexion – ein perfekter Ort, um den Kopf frei zu bekommen und Neues zu lernen.

## Seminarablauf

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag</b>                 | <b>Stress, Resilienzkonzept, Resilienzfaktor Zielorientierung</b>                                                                                                                                                                                   |
| 10:00 – 12:30                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisatorisches</li> <li>• Kennenlernen</li> <li>• Stress, eigene Stressbelastung, SOS-Übungen</li> </ul>                                                                                                |
| 14:00 – 17:00                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedeutung von Resilienz, Vorstellung des Resilienzkonzeptes mit den 7 Resilienzfaktoren, Analyse der eigenen Resilienz</li> <li>• Resilienzfaktor Zielorientierung: Input, Reflektion und Übung</li> </ul> |
| <b>Dienstag</b>               | <b>Resilienzfaktoren Optimismus und Akzeptanz</b>                                                                                                                                                                                                   |
| 09:00 – 12:30                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resilienzfaktor Optimismus: Input, Reflektion und Übung</li> </ul>                                                                                                                                         |
| 14:00 – 17:00                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resilienzfaktor Akzeptanz: Input, Reflektion und Übung</li> </ul>                                                                                                                                          |
| <b>Mittwoch</b>               | <b>Resilienzfaktoren Lösungsorientierung und Opferrolle verlassen</b>                                                                                                                                                                               |
| 09:00 – 12:30                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resilienzfaktor Lösungsorientierung: Input, Reflektion und Übung</li> </ul>                                                                                                                                |
| 14:00 – 17:00                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resilienzfaktor Opferrolle verlassen/Selbstwirksamkeit: Input, Reflektion und Übung</li> </ul>                                                                                                             |
| <b>Donnerstag</b>             | <b>Resilienzfaktoren Verantwortung und Netzwerkorientierung</b>                                                                                                                                                                                     |
| 09:00 – 12:30                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resilienzfaktor Verantwortung: Input, Reflektion und Übung</li> </ul>                                                                                                                                      |
| 14:00 – 17:00                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resilienzfaktor Netzwerkorientierung: Input, Reflektion und Übung</li> </ul>                                                                                                                               |
| <b>Freitag</b>                | <b>Rückblick und Weiterentwicklung</b>                                                                                                                                                                                                              |
| 09:00 – 12:30                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigene Erkenntnisse und Ziele für die persönliche Weiterentwicklung sowie Transfer in den (Arbeits-)Alltag</li> <li>• Organisatorisches und Abschluss</li> </ul>                                           |
|                               |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ca. 8 Wochen nach dem Seminar | Reflektionstermin (online)<br>Dauer ca. 90 Minuten                                                                                                                                                                                                  |

*zeitliche und inhaltliche Änderungen vorbehalten*

## Methoden

- theoretischer Input sowie Einzelarbeit, Selbstreflektion, Kleingruppenarbeit und Diskussion bzw. Reflektion im Plenum
- praktische Übungen mit anschließender Reflektion der Gruppe im Austausch mit der Kursleiterin
- walk&talk, Gehmeditation, Übungen in der Natur, Achtsamkeitsübungen

Die Seminarinhalte und Methoden stehen alle im beruflichen Kontext. Das Seminar umfasst mindestens 40 Unterrichtsstunden, die auf 5 Tage aufgeteilt sind und somit die gesetzlichen Vorgaben erfüllen. Am Ende des Seminars wird eine Teilnahmebescheinigung bei vollständiger Anwesenheit ausgestellt.