Resilienz-Training

Gestärkt durch das (Berufs-)Leben gehen

19.–20.06.2024

... und was hat das Hähnchen mit Resilienz zu tun? Auf spielerische Weise verdeutlicht diese Drückfigur das Prinzip der Resilienz: Durch Druck sackt das Hähnchen zusammen – und richtet sich wieder auf, sobald der Druck nachlässt: Es findet zurück in seine ursprüngliche Form.

Der Begriff Resilienz stammt aus der Physik und bezeichnet die Eigenschaft von Materialien, nach Verformungen in ihre ursprüngliche Form zurückzukehren. Stellen Sie sich zum Beispiel einen Softball vor: Sie können ihn in Ihrer Hand zerknautschen und deformieren – aber sobald Sie ihn loslassen, kehrt er in seine ursprüngliche Form zurück. In der Psychologie beschreibt Resilienz die psychische und physische Widerstandskraft, die es Menschen ermöglicht, Stress- und Belastungssituationen zu bewältigen.

Belastungen, Krisen und Stress stoßen Menschen mit guter Resilienz genauso zu wie allen anderen Menschen auch. Resilienz bedeutet nicht, dass Ihnen Erfahrungen und Erlebnisse nicht mehr zusetzen werden, aber durch resilientes Verhalten können Sie schneller wieder zu Kräften kommen und in Ihre Form zurückfinden.

Resilienz können Sie erlenen und durch gezieltes Training (weiter) entwickeln und ausbauen. In diesem Training machen Sie sich mit den Faktoren der Resilienz vertraut und erlernen Methoden, diese Resilienzfaktoren in Ihrem Leben zu stärken. Gleichzeitig erhalten Sie grundlegende Informationen zu Stress und reflektieren Ihren persönlichen Umgang damit.

Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 12 Personen begrenzt.

TERMIN
Mittwoch, 19.06.2024, 09:30 Uhr – Donnerstag, 20.06.2024, 16:30 Uhr

LEITUNG
Kristina Steinhake
Kristina Steinhake, Coach und Trainerin, begleitet seit mehr als 15 Jahren Menschen bei der Entwicklung einer neuen beruflichen und/oder persönlichen Perspektive. Sie hat einen Studienabschluss im Fach Sozialwesen und Weiterbildungen schwerpunktmäßig in den Bereichen Personalführung, Profilanalyse, Coaching und Resilienz-Training sowie in den Bereichen Mediation (Konfliktbearbeitung) und Case Management (Fallbearbeitung).

Aadel Maximilian Anuth
Diplom-Theologe, Kommunikationstrainer und -berater nach Schulz von Thun (Schulz von Thun Institut für Kommunikation, Universität Hamburg), Gesundheitsberater (Bildungswerk für therapeutische Berufe BTB), Supervisor (i.A.), Haus Ohrbeck

KOSTEN Kursgebühr, Verpflegung und Unterkunft
340 € Einzelzimmer mit Dusche / WC
325 € Einzelzimmer mit Dusche / WC auf der Etage*
325 € Doppelzimmer mit Dusche / WC (pro Person)
* Dusche / WC befinden sich in unmittelbarer Nähe des Zimmers und werden mit maximal drei Gästen geteilt.

INFORMATION, ANMELDUNG, VERANSTALTUNGSORT
Haus Ohrbeck
Am Boberg 10, 49124 Georgsmarienhütte
05401 / 336-0, info@haus-ohrbeck.de
www.haus-ohrbeck.de

Fotos Kerstin Beimdiek, Haus Ohrbeck