

Für Berufstätige, Interessenvertretungen am Arbeitsplatz, Führungskräfte und sonstige Interessierte, die ihre Widerstandskraft im Privat- und Berufsleben stärken wollen

Wann 1) Freitag, 23. April,
2) Freitag, 30. April und
3) Freitag, 7. Mai 2021
jeweils von 9:00 Uhr - 11:15 Uhr

Die Online-Impulsworkshops können einzeln oder komplett gebucht werden.

Kosten 30 € pro Einzeltermin
oder
80 € bei Buchung des Komplettangebots

Wie Schriftliche Anmeldung mit Name, Rechnungsanschrift und den gewünschten Online-Workshop-Terminen

Anmeldung | Informationen

Elke Frey, Bistum Speyer

Tel: 06232 102-316

E-Mail: pfarrei-lebensraeume@bistum-speyer.de

Kursleitung

Stefanie Minges

Bistum Speyer | Fachbereich Arbeitswelt
Webergasse 11 | 67346 Speyer

Tel: 06232 102-355 | Fax: -370

E-Mail: stefanie.minges@bistum-speyer.de

www.bistum-speyer.de

Silke Scheidel

Evangelische Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft
Unionstr. 1 | 67657 Kaiserslautern

Tel: 0631 3642-104 | Fax: -133

E-Mail: silke.scheidel@evkirchepfalz.de

www.evangelische-arbeitsstelle.de



Resilienz: Strategien und Ressourcen für innere Stärke und Widerstandskraft

Online-Impulsworkshops
für Berufstätige und Interessierte

23. April • 30. April • 7. Mai 2021

Kirche in der Arbeitswelt



BISTUM SPEYER

Evangelische Arbeitsstelle
Bildung und Gesellschaft

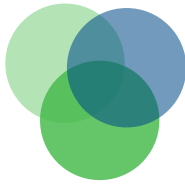
Resilienz: Strategien und Ressourcen für innere Stärke und Widerstandskraft

Was hält uns gesund? Was gibt uns Kraft? Wie entsteht eine „dicke Haut“? Warum können andere so gut schwere Zeiten meistern und was kann ich dafür tun, damit mir das ebenfalls gelingt?

„Die schwierigste Zeit in unserem Leben

ist die beste Gelegenheit,
innere Stärke zu gewinnen.“

Dalai Lama



In diesen Online-Impulsworkshops geht es auf Entdeckungsreise zu Ihren persönlichen Schutzfaktoren und Ressourcen. Sie erhalten einen Einblick, mit welchen Methoden Sie in stressigen Situationen für mehr Widerstandsfähigkeit sorgen können – ganz persönlich und im Beruf.

Inhalte und Ziele

- Resilienz: Stressauslöser und Resilienz-Schutzfaktoren
- Techniken zur Stressbewältigung und Entwicklung von Widerstandskraft als Schlüsselqualifikation
- Förderung der Handlungs- und Stresskompetenz, Burn-out-Prophylaxe
- Transfer in den eigenen (Berufs-)Alltag

Programm

Moderiert von **Stefanie Minges** und **Silke Scheidel**

Freitag, 23. April 2021

9:00 Uhr	Öffnung des Konferenzraums
9:15 Uhr	Begrüßung und Austausch
9:30 Uhr	Gemeinsam stark statt gemeinsam einsam Resilienz-Schutzfaktoren mobilisieren Severino Ferreira da Silva
11:00 Uhr	Austausch und Transfer in den Alltag
11:15 Uhr	Ende der Veranstaltung

Freitag, 30. April 2021

9:00 Uhr	Öffnung des Konferenzraums
9:15 Uhr	Begrüßung und Austausch
9:30 Uhr	Wahrnehmen statt Kraft rauben Von der Akzeptanz der Lebensumstände durch Achtsamkeit Anja-Brigitta Lucke
11:00 Uhr	Austausch und Transfer in den Alltag
11:15 Uhr	Ende der Veranstaltung

Freitag, 7. Mai 2021

9:00 Uhr	Öffnung des Konferenzraums
9:15 Uhr	Begrüßung und Austausch
9:30 Uhr	Leuchtend statt ausgebrannt Welche Resilienzstrategie passt zu mir? Andreas Welte
11:00 Uhr	Austausch und Transfer in den Alltag
11:15 Uhr	Ende der Veranstaltung

Technik

Wir nutzen „EasyMeet24“ auf Grundlage der „Zoom“-Technologie, ein Service der Connect4Video GmbH, Rüsselsheim, Deutschland mit Servern in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Eine Nutzung ist ohne Registrierung möglich. Am besten funktioniert die Teilnahme über PC oder Laptop mit einem aktuellen Browser.