

Im Unplanbaren zuhause sein – Resilienz stärken in unsicheren Zeiten

Veränderungen treffen uns in allen Bereichen ein Leben lang. Im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext folgen sie immer schneller aufeinander und fordern uns heraus, mitzugehen. Wer wäre nicht gerne einer der Menschen, die sich einfach nicht unterkriegen lassen und immer wieder Wege finden, Herausforderungen zu meistern?

Resilienz lässt sich einüben und hilft uns, auch im beruflichen Alltag flexibel zu reagieren und Stress zu vermindern. Mit Hilfe des Resilienz-Circles erhalten Sie Impulse für eine berufliche und persönliche Weiterentwicklung hin zu mehr Selbstwirksamkeit. Sie entdecken Kraftquellen in Ihrem (Berufs)Alltag um sich selbst gut zu führen zwischen eigenen Bedürfnissen und Erwartungen von außen.

Ganz im Sinne von Virginia Satir: „Das Leben ist nicht so, wie es sein sollte. Es ist so, wie es ist. Wie man damit umgeht, macht den Unterschied aus.“

Methoden: Theoretische Inputs zur Resilienz, Selbstreflexion und Austausch in der Gruppe sowie interaktive Lernimpulse und Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung

→ Bitte bringen Sie eine weiche Unterlage, warme Socken und ein kleines Kissen mit.

Präsenz-Seminar

Trainerin: Sabine Stövhase, Dipl. Sozialpädagogin, systemischer Coach und
Trainerin für Biografiearbeit

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Termin: **Donnerstag, 30. Juni 2022**

Dauer des Seminars: 9.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Haus der Begegnung Ulm,
Grüner Hof 7, 89073 Ulm

Kosten: 65,- Euro

**Bildung die
Sinn macht**



Evangelisches Bildungswerk
Alb-Donau mit Medienstelle