

ORGANISATORISCHE HINWEISE

Resilienztraining für Frauen

Leitung: Dr. Cornelia Schmedes
Kosten: 195 € EZ / 175 € DZ
Termin: 06. – 08. Februar 2023
Seminar-Nr.: 86174

ANMELDUNG

Im Internet unter www.ka-stapelfeld.de/programm
oder bei **Barbara Ostendorf**
Tel. 04471 188-1128
bostendorf@ka-stapelfeld.de

HINWEISE

Unsere Gäste werden in Einzel- oder Doppelzimmern untergebracht, die alle mit WC und Dusche ausgestattet sind. Die ausgewiesenen Gebühren enthalten Verpflegung, Übernachtung und Lehrgangskosten.

Nicht in Anspruch genommene Mahlzeiten oder Leistungen werden nicht erstattet. Bei Abmeldung vom Seminar fallen Stornogebühren an. Weitere Hinweise zu den Geschäftsbedingungen finden Sie unter www.ka-stapelfeld.de

Gerne senden wir Ihnen ein Exemplar des aktuellen **Jahresprogramms** zu. Sie können es telefonisch, schriftlich oder per E-Mail anfordern.



Die **Katholische Akademie Stapelfeld** ist sowohl ein modernes Bildungszentrum mit einem vielseitigen Seminarangebot als auch ein beliebter Tagungsort. Mit mehr als 30.000 Besuchern und rund 25.000 Übernachtungen pro Jahr gehören wir zu den größten Heimvolkshochschulen in Niedersachsen. Stapelfeld liegt fünf Kilometer südlich von Cloppenburg im Oldenburger Münsterland. Über die A 1, die B 68 bzw. B 213 können Sie die Akademie schnell erreichen. Wir bieten Ihnen die Ruhe und Idylle eines Hauses mitten im Grünen mit viel Platz zum Innehalten, zum Denken, zur Begegnung und zum Abstandfinden vom Alltag. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche: Willkommen in Stapelfeld.

ZAHLEN. DATEN. FAKTEN.

- 104 modern eingerichtete Ein- und Zweibettzimmer bzw. Appartements (164 Betten) mit Dusche und WC
- 17 Seminarräume für 10–300 Personen
- Sporthalle und Fitnessraum
- Hauskapelle und Bibliothek
- Tischtennis-, Billard- und Kickerraum
- Volleyballfeld, Fußballplatz und Boulebahn
- Fahrradverleih, Feuerstelle und Fernsehräume
- hauseigene Gastwirtschaft

Eine Einrichtung der Stiftung Kardinal von Galen
Katholische Akademie Stapelfeld
Stapelfelder Kirchstraße 13 · 49661 Cloppenburg
Tel. 04471 188-0 · Fax 04471 188-1166 · www.ka-stapelfeld.de



Bildungsurlaub Sich aufrichten können nach Widerstand

06. bis 08. Februar 2023



Katholische
Akademie Stapelfeld

Resilienz für Frauen

Resilienz ist die Kernkompetenz, die es manchen Menschen erlaubt, trotz großer Krisen den Blick zuversichtlich nach vorn zu richten. Resilienz ist also unser seelisches Immunsystem, und dieses gilt es zu stärken.

In diesem Seminar finden und trainieren wir Verhaltensstrategien für den Erhalt der eigenen Kraft und der Gelassenheit trotz der hohen Anforderungen. Sie lernen sich abzugrenzen, ohne in eine Blockadehaltung zu verfallen. Gerade in schwierigen Zeiten ist es wichtig zu wissen, wo man Ressourcen hat oder findet, und welche Strategien helfen, stark und ruhig hindurch zu kommen.

Resilienz lässt sich trainieren. Mit den richtigen Tools und einer gesunden Haltung sich und anderen gegenüber lässt sich vieles leichter und mit mehr Freude meistern.

PROGRAMM

Montag, 06.02.2023

ab 09:00 Uhr	Anreise
09:30 Uhr	Begrüßung, Kennenlernen und Lernerwartungen
10:30 Uhr	Wirkkräfte der Resilienz – Zwischen Widerstands-, Veränderungs- und Anpassungskräften
12:30 Uhr	Mittagessen und Mittagspause
14:30 Uhr	Kaffee und Kuchen
15:00 Uhr	Input: Das Resilienzmodell
15:30 Uhr	Übungen und Input zu den Themen Optimismus und Akzeptanz
18:30 Uhr	Abendessen

Dienstag, 07.02.2023

08:15 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Übungen und Input zu den Themen Lösungsorientierung und Selbstregulation
12:30 Uhr	Mittagessen und Mittagspause
14:30 Uhr	Kaffee und Kuchen
15:00 Uhr	Coachingphase, Fallbearbeitung
16:30 Uhr	Übungen und Input zum Thema Beziehung gestalten
18:30 Uhr	Abendessen

Mittwoch, 08.02.2023

08:15 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Übungen und Input zu den Themen: Verantwortung übernehmen und Zukunft gestalten
12:30 Uhr	Mittagessen
13:30 Uhr	Praxisberatung und Future-Pace
14:30 Uhr	Kaffee und Kuchen
15:00 Uhr	Abschluss und Reflexion
16:00 Uhr	Seminarende



Im Seminar trainieren wir die Resilienzfaktoren nach Gruhl und Körbacher:

1. Optimismus: Meine Sicht auf die Welt
2. Lösungsorientierung: Von der Problemfokussierung in eine Lösungsorientierung
3. Akzeptanz: Meine Schwächen, meine Stärken, meine Einflussbereiche
4. Selbstregulierung: So finde ich meine Balance
5. Selbstverantwortung: Die Opferrolle verlassen und handlungsfähig werden
6. Beziehung gestalten: Ich lerne meine Energievampire und Energiespender kennen
7. Zukunft gestalten: So komme ich ans Ziel

Diese Veranstaltung ist als Bildungsurlaub nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) anerkannt.

Anerkennungsbescheid vom 19.05.2022

VA-Nr.: B22-115982-86

Veranstalter-Nr.:1213/84