

ORGANISATORISCHE HINWEISE

Leitung: Heinrich Siefer
Referentin: Sandra Kötter
Kosten: 232 € EZ/222 € DZ
Termin: 09.–10.07.2021
Beginn Freitag/ 17.00 Uhr
Ende Samstag: 16.00 Uhr
Seminar-Nr.: 83040

ANMELDUNG

Im Internet unter www.ka-stapelfeld.de/programm
oder bei **Jutta Gövert**
Tel. 04471 188-1132
jgoevert@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

Geme 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



Das Geheimnis innerer Stärke -

Kraftquelle Resilienz

09. bis 10. Juli 2021



„Resilienz ist das Ergebnis eines Prozesses, der Risiken und Stress nicht eliminiert, der es dem Menschen aber ermöglicht, damit effektiv umzugehen.“ (Emmy Werner)

Die innere Stärke eines Menschen, Schwierigkeiten und Schicksalsschläge im Leben zu überwinden, heißt Resilienz. Mit dieser Kraft kann es gelingen, Krisen und Herausforderungen zu bestehen oder sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. In jedem Menschen ist diese Stärke bereits angelegt, sie kann entdeckt, weiterentwickelt und trainiert werden. Dazu laden wir vom

09. bis 10. Juli 2021
ab 17 Uhr ein.

Zu den sieben Säulen der Resilienz gehören drei Haltungen (Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung) und vier Handlungsstrategien (Opferrolle verlassen, Verantwortung übernehmen, Beziehungen gestalten, Zukunftsplanung).

In diesem Training lernen die Teilnehmenden die Resilienzfaktoren in Theorie und praktischen Übungen kennen. Auf diese Weise stärken sie ihre Widerstandsfähigkeit und erschließen individuelle Schutzfaktoren, die ihnen im Alltag Orientierung, Halt und Struktur geben können.



Sandra Kötter ist freiberufliche Resilienztrainerin, Trauerbegleiterin und Entspannungstrainerin. Ihre Herzenthemata kann sie miteinander verbinden und erlebt immer wieder, wie wertvoll es ist, Menschen an ihre innere Stärke zu erinnern.

Über zwanzig Jahre war sie als Sparkassenbetriebswirtin bei einem Finanzdienstleister tätig. Eigene Krisen waren Wendepunkte in ihrem Leben: Auf der Suche nach einer erfüllenden Aufgabe fand sie zur Hospizarbeit, in der sie seit Jahren als Geschäftsführerin tätig ist.

SEMINARINHALTE

- Die sieben Schutzfaktoren des Resilienz-Modells von Monika Gruhl und Hugo H. Körbächer
- Innere Stärke aufbauen: Theorie-Inputs und praktische Übungen zum Trainieren der sieben Faktoren

SEMINARZIELE

- Bewusst machen, wie wichtig es ist, gut für sich zu sorgen, achtsam zu sein
- Eigene Ressourcen (wieder)entdecken
- Strategien für den Umgang mit schwierigen Situationen erarbeiten