

Kursleitung

Kathrin S. Müller

Dipl.-Pädagogin, Mediatorin,
Unternehmensberaterin für Personalentwicklung,
Stephanskirchen

Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

Teilnehmerzahl

14 Personen

Termin

Mittwoch, 12.11.2025, 12:30 Uhr bis
Freitag, 14.11.2025 13:00 Uhr

Kursgebühr

595,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
495,00 € ohne Ü/F, inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604
Fax: +49 (0)8341 906-605
E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de



SELBST- UND FREMDFÜRSORGE

Veranstaltungsort

Kloster Seeon, Kultur- und Bildungszentrum
des Bezirks Oberbayern
Klosterweg 1
83370 Seeon
Tel.: +49 (0)8624 897-0

Sie erreichen Kloster Seeon

mit dem Auto

- Autobahn A8 bis Ausfahrt Grabenstätt;
über Grabenstätt, Chieming und Seebruck
- Autobahn A8 bis Ausfahrt Bernau/Prien am
Chiemsee;
über Prien, Rimsting, Eggstätt, Roitham oder
über Prien, Rimsting, Breitbrunn, Gstadt am
Chiemsee und Seebruck
- B 304 über Ebersberg, Wasserburg, Obing

mit der Bahn

bis Bad Endorf, von dort mit dem Taxi



Stand: 27.01.2025

Bildungswerk Irsee

www.bildungswerk-irsee.de

Stärkung der Resilienz

Seelische Widerstandskraft für
herausfordernde Lebensphasen

Kurs 5003/25

12.11.2025 - 14.11.2025
Kloster Seeon

5 Persönlichkeitsentwicklung

Stärkung der Resilienz (Kurs 5003/25)

Nach vielen Jahren im Beruf entwickelt sich manchmal eine zunehmende Problemorientierung im beruflichen wie auch privaten Alltag. Was kann dann unsere Lösungsorientierung wieder beleben und was macht unsere innere Stärke aus? Welche Fähigkeiten, welche Ressourcen brauchen wir, um unser Leben auch in schwierigen Situationen zu meistern?

Psychisch widerstandsfähig, also resilient zu sein, bedeutet nicht, Kummer und Probleme durch eine unkritisch positive Sichtweise zu verdrängen. Trauer, Angst, Verlust und Niederlagen gehören zum Leben dazu und erst auf der Basis ihrer gelungenen Verarbeitung kann der Weg konstruktiv weitergehen. Zu den Säulen der Resilienz gehören u.a. Optimismus, Akzeptanz, Eigenverantwortung und Lösungsorientierung. Diesen Elementen der inneren Stärke werden wir uns zuwenden und sie durch Übungen praktisch erfahrbar machen.

So können Sie Ihre persönlichen Ressourcen wieder bewusst einsetzen, schwächer ausgeprägte gezielt beleben und sie für die Zukunft in Ihrem eigenen Tempo stärken. Dabei werden Sie Ihre persönlichen Werte als Grundlage Ihres Handelns überdenken und Wünsche und Visionen zur Stärkung Ihrer Resilienz entwickeln können.

Themen und Inhalte

- Mein persönliches Resilienzprofil
- Elemente der psychischen Widerstandskraft
- Stärkende Grundhaltungen und Einstellungen
- Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit
- Bodenschätze, Charakterstärken und Resilienz
- Mit dem Blick nach vorne: Zielformulierung

Mittwoch, 12.11.2025

12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Grundlagen Was bedeutet überhaupt Resilienz? Zusammenhang zwischen Haltungen und Verhalten Die Säulen der inneren Stärke Was lässt uns aufblühen?
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 – 17:30 Uhr	Einstieg: Persönliches Resilienzprofil Optimismus Forschungsergebnisse Glück als Folge des Denkens und Handelns – Einstieg
19:00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 13.11.2025

07:30 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Optimismus – Fortsetzung Glück als Folge des Handelns Zusammenhänge zwischen Neurophysiologie und Resilienz
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	Akzeptanz Gedanken und Diskussion zum Einstieg Freigeben und Verzeihen
12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Was unterstützt uns beim Akzeptieren? Entwicklungschancen entdecken
15:30 Uhr	Kaffeepause

Fortsetzung Donnerstag, 13.11.2025

16:00 – 17:30 Uhr	Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit stärken Praktische Umsetzung in den Alltag Stärkende Biographie-Arbeit zum Resonanz-Erleben - Einstieg Was brauchen wir für ein gutes Leben? In Resonanz mit sich selbst: Eigenlob stimmt!
19:00 Uhr	Abendessen

Freitag, 14.11.2025

07:30 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Stärkende Biographie-Arbeit zum Resonanzerleben – Fortsetzung
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	Lösungsorientierung und Zukunftsplanung Hilfreiche Fragen zur Wunschsammlung Erste Schritte auf dem Weg hin zu den Visionen und Wünschen Seminarabschluss
12:30 Uhr	Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)

Hinweis

Im Rahmen der Modularisierten Qualifizierung des Bildungswerks Irsee können die 16 UE des Seminars angerechnet werden für den Themenbereich „Selbst- und Fremdfürsorge“ (siehe auch Modularisierte Qualifizierung & Weiterbildung im Jahresprogramm).

Alternativtermin:

Stärkung der Resilienz (Kurs 5002/25)