

Kursleitung

Kathrin S. Müller

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

Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

Teilnehmerzahl

14 Personen

Termin

Mittwoch, 09.07.2025, 12:30 Uhr bis
Freitag, 11.07.2025, 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



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



Bildungswerk Irsee
www.bildungswerk-irsee.de

Stärkung der Resilienz – Aufbau und Vertiefung

Selbstwirksamkeit weiter stärken
auf der Basis neuer Erkenntnisse

Kurs 5004/25

09.07.2025 – 11.07.2025
Kloster Seeon

Stand: 24.02.2025

5 Persönlichkeitsentwicklung

Kurs 5004/25: Stärkung der Resilienz – Aufbau und Vertiefung

Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit sind die Kernelemente der Resilienz. So lenken wir in diesem Aufbauseminar unseren Blick unter anderem intensiv auf unsere bisherigen Bewältigungsstrategien und ergänzen sie auf der Grundlage neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse. Wir nehmen uns dafür viel Zeit in lösungsorientierten Übungen in Einzelarbeit und Gruppenaustausch. Und mit all Ihren wertvollen Ergebnissen entwickeln Sie während des Seminars Ihren ganz persönlichen Resilienzplan. Damit lassen sich Ihre Kompetenzen und Strategien auch nach dem Seminar gut in den Alltag integrieren.

Themen und Inhalte

- Erweiterung der eigenen Kompetenzwahrnehmung
- Emotionen und Resilienz
- Erkennen und Verändern hinderlicher Gedankenmuster
- Stärkung einer selbstfürsorglichen Haltung
- Kommunikative Möglichkeiten zur Belebung zwischenmenschlicher Resonanz
- Lösungsorientierte Strategien für unerwartete Herausforderungen
- Entwicklung eines individuellen Resilienz-Plans

Mittwoch, 09.07.2025

12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Einstieg und kurze Auffrischung der Grundlagen zur Resilienz
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 – 17:30 Uhr	Bedeutung der Selbstwirksamkeit Erweiterung der eigenen Kompetenzwahrnehmung
19:00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 10.07.2025

07:30 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Entwicklung des eigenen Resilienzplans (Start) Emotionen und Resilienz
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	Umgang mit hinderlichen Gedankenmustern
12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Stärkung einer selbstfürsorglichen Haltung
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 – 17:30 Uhr	Kommunikative Möglichkeiten zur Belebung zwischenmenschlicher Resonanz
19:00 Uhr	Abendessen

Freitag, 11.07.2025

07:30 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Lösungsorientierte Strategien für unerwartete Herausforderungen
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	Entwicklung des eigenen Resilienzplans (noch fehlende Ergänzungen, Ausblick) Sicherung durch Resilienz-Anker
12:30 Uhr	Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)

Hinweise

Die Inhalte des Grundseminars „Stärkung der Resilienz“ werden vorausgesetzt, sind aber nicht Voraussetzung für die Teilnahme!

Bitte bringen Sie gerne ein Notizbuch, **einen größeren Block**, Farben / Stifte oder Ähnliches mit, um Ihre Gedanken und Ergebnisse ansprechend sichern zu können.