

## Kursleitung

**Kathrin S. Müller,**  
Dipl.-Pädagogin, Mediatorin,  
Unternehmensberaterin für Personalentwicklung,  
Stephanskirchen

## Teilnehmerkreis

Interessierte aller Berufsbereiche, die sich gerne ressourcenorientiert besser kennen lernen, (weiter) ihre Resilienz stärken und sich in ihrer persönlichen Entwicklung anregen lassen möchten

## Teilnehmerzahl

14 Personen

## Termin

Mittwoch, 06.07.2022, 12:30 Uhr bis  
Freitag, 08.07.2022, 13:00 Uhr

## Kursgebühr

495,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung  
395,00 € 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](mailto:info@bildungswerk-irsee.de)

## Veranstaltungsort

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

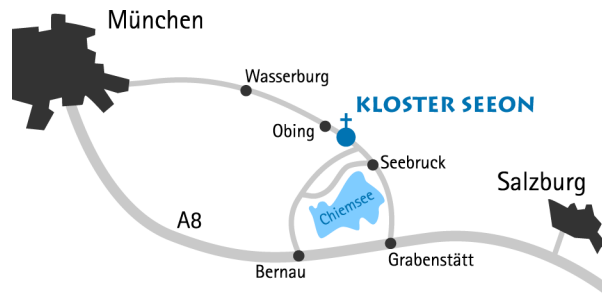
## Sie erreichen Kloster Seeon

### 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



Stand: 16.02.2022

**Bildungswerk Irsee**  
[www.bildungswerk-irsee.de](http://www.bildungswerk-irsee.de)

## Selbstreflexionstage

Erfahrungen als stärkende  
Ressourcen für die künftige Lebens-  
und Arbeitsgestaltung finden und  
einsetzen

Kurs 5006/22

06.07.2022 - 08.07.2022  
Kloster Seeon

## Persönlichkeitsentwicklung

### Selbstreflexionstage (Kurs 5006/22)

Selbst-bewusst und eigenverantwortlich handeln und gestalten, mit Mut und Zuversicht in die Zukunft blicken. Dies sind wesentliche Elemente, die unsere psychische Widerstandsfähigkeit, unsere Resilienz stärken.

Dieses Sich-selbst-bewusst-Sein hält uns besonders auch in der Arbeit mit Klienten / Patienten wach und arbeitsfähig und ermöglicht immer wieder ein Entdecken von Sinnhaftigkeit, von Anregungen und Visionen für die eigene persönliche wie berufliche Entwicklung. Wenn wir nun den Blick auf all das, was uns ausmacht und uns beeinflusst hat, auf unsere Fähigkeiten lenken, wenn wir erinnern, wie wir unseren Weg bisher geschaffen haben und unsere Bodenschätze entlang unseres roten Fadens entdecken, dann kann deutlich werden, was uns trägt und wesentlich für uns ist. Dann gelingen anstehende Entscheidungen, der Umgang mit Veränderungen bzw. auch (Neu-) Orientierungen leichter.

Mittels vieler unterschiedlicher Methoden (in Einzel- und Kleingruppenarbeit), die sich ggf. auch im eigenen Arbeitsbereich einsetzen lassen, sammeln wir unterstützende und wertvolle Erfahrungen. Diese können dann in ihrem Zusammenhang und in ihrer Wirkung auf unser Leben gesehen werden und eine hilfreiche Grundlage für anstehende Herausforderungen bieten.

### Themen und Inhalte

- Stärkung der Selbst-Bewusstheit
- „Identitäts – Fächer“ und „Roter Faden“: Beeinflussungen durch Kultur, Gender-Themen, Vorbilder und Erfahrungen und deren Wirkung auf das Jetzt und auf die Zukunft erkennen
- Über Fragmente der Erinnerung zur Verdichtung und Konkretisierung kommen
- Das Verständnis für die eigenen, Resilienz stärkenden Bodenschätze und Wurzeln vertiefen und diese sichern
- Durch die ressourcenorientierte Begegnung mit sich selbst das Erleben von Selbstwirksamkeit stärken

### Mittwoch, 06.07.2022

|                      |                                                                                                           |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12:30 Uhr            | Mittagessen                                                                                               |
| 14:00 Uhr            | <b>Einstieg und Grundlagen</b><br>Resilienz und Selbstreflexion<br><b>Sammlung biographischer Schätze</b> |
| 15:30 Uhr            | Kaffeepause                                                                                               |
| 16:00 –<br>17:30 Uhr | <b>Den roten Faden finden</b><br>Leben, Lust und Lernen<br>Kompetenzdusche                                |
| 19:00 Uhr            | Abendessen                                                                                                |

### Donnerstag, 07.07.2022

|                      |                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07:30 Uhr            | Frühstück                                                                                                                                                             |
| 09:00 Uhr            | <b>(Berufs-)Biographie und Lebenslinie</b><br>Erlebte Geschichte, heutige Prägung<br>und deren Bedeutung für die Zukunft                                              |
| 10:30 Uhr            | Kaffeepause                                                                                                                                                           |
| 11:00 Uhr            | <b>(Berufs-)Biographie ...Fortsetzung</b><br>Resonanz erleben als Orientierung                                                                                        |
| 12:30 Uhr            | Mittagessen                                                                                                                                                           |
| 14:00 Uhr            | <b>(Berufs-)Biographie ...Fortsetzung</b><br>Unterstützendes in Herausforderungen<br>Bodenschätze finden und sammeln                                                  |
| 15:30 Uhr            | Kaffeepause                                                                                                                                                           |
| 16:00 –<br>17:30 Uhr | <b>Fragen leiten Entwicklungen ein;</b><br>z. B....<br>Welche Erinnerungsfäden führen<br>zusammen, was zeigt sich davon im<br>Heute, was möchte noch mehr<br>Raum...? |
| 19:00 Uhr            | Abendessen                                                                                                                                                            |

### Freitag, 08.07.2022

|           |                                                                                                                   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07:30 Uhr | Frühstück                                                                                                         |
| 09:00 Uhr | <b>Integration der Inhalte</b><br>Zusammenführen aller gesammelten<br>Elemente und darin Zukünftiges<br>entdecken |
| 10:30 Uhr | Kaffeepause                                                                                                       |
| 11:00 Uhr | <b>Visionen und Wünsche</b><br>Erste Schritte auf dem Weg<br>Transfersicherung mit Unterstützung                  |
| 12:30 Uhr | Mittagessen                                                                                                       |

(Änderungen vorbehalten)

### Hinweis

Dieser Kurs ist Aufbau und Vertiefung des Seminars „Stärkung der Resilienz“ (dieses ist aber nicht Teilnahmevoraussetzung!).

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

