

Kursleitung

Kathrin S. Müller

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

Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

Teilnehmerzahl

15 Personen

Termin

Montag, 19.10.2026, 12:30 Uhr bis
Mittwoch, 21.10.2026, 13:00 Uhr

Kursgebühr

645,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
545,00 € ohne Ü/F, inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

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



Veranstaltungsort

Kloster Seeon, Kultur- und Bildungszentrum
des Bezirks Oberbayern
Klosterweg 1
83370 Seeon
www.kloster-seeon.de

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, Stadt am Chiemsee und Seebruck
- B 304 über Ebersberg, Wasserburg, Obing

mit der Bahn

bis Bad Endorf, von dort mit dem Taxi



Stand: 05.01.2026

Bildungswerk Irsee

www.bildungswerk-irsee.de

Stärkung der Resilienz

Seelische Widerstandskraft für
herausfordernde Lebensphasen

Kurs 5003/26

19.10.2026 - 21.10.2026

Kloster Seeon



Bildungswerk des
Bayerischen Bezirkstags

5 Persönlichkeitsentwicklung

5003/26 Stärkung der Resilienz

Manchmal entwickeln wir im Laufe unseres Lebens 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. Diese Elemente machen wir uns durch praktische Übungen erlebbar.

Mit viel Ruhe und Zeit für Selbstreflexion können Sie so Ihre persönlichen Ressourcen wieder bewusster wahrnehmen, einsetzen und schwächer ausgeprägte gezielt stärken.

Themen und Inhalte

- Reflexion der eigenen Resilienz-Stärke
- Elemente der psychischen Widerstandskraft
- Sammlung persönlicher Ressourcen durch einen wertschätzenden Blick auf Erlebtes
- Stärkende Biographiearbeit: Erinnern von Resonanz - Erlebnissen
- Konkrete Ideen zur Stärkung Ihrer Resilienz-Kondition im Alltag
- Mit dem Blick nach vorne: Vom Wunsch ins Handeln kommen

Hinweis:

Alternativtermin: Stärkung der Resilienz, Kurs 5002/26

Montag, 19.10.2026

12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Grundlagen Was bedeutet überhaupt Resilienz? Zusammenhang zwischen unserem Denken, Bewerten und Verhalten
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 – 17:30 Uhr	Die Säulen der inneren Stärke Reflexion der eigenen Resilienz-Stärke Erfahrungsaustausch mit Vertiefung Forschungsergebnisse
18:00 Uhr	Abendessen

Dienstag, 20.10.2026

07:30 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Was lässt uns aufblühen? Optimismus Glück als Folge des Handelns Zusammenhänge zwischen Neurophysiologie und Resilienz
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	Akzeptanz Gedanken und Diskussion zum Einstieg
12:30 Uhr	Mittagessen

Fortsetzung Dienstag, 20.10.2026

14:00 Uhr	Akzeptanz – Fortsetzung Unterstützendes für die (innere) Verarbeitung Wertschätzender Blick auf Erlebtes und so Entwicklungschancen entdecken
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 – 17:30 Uhr	Stärkende Biographie-Arbeit Erinnern von Resonanz-Erlebnissen
18:00 Uhr	Abendessen

Mittwoch, 21.10.2026

07:30 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit stärken Was brauchen wir für ein gutes Leben und wie kann's gelingen? Ideensammlung für den Alltag
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	Lösungsorientierung und Zukunftsplanung Mit dem Blick nach vorne: Vom Wunsch ins Handeln kommen Seminarabschluss
12:30 Uhr	Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)