

25254011 Innere Stärke in einer dynamischen Berufswelt bewahren

Beginn	Sonntag, 01.06.2025, 18:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	970,00 €
Dauer	6-tägig
Kursleitung	Hans Wilkens
Informationen	<p>Bringen Sie bitte zum Seminar eigenes Schreibmaterial mit. Für das Seminar wird eine sportive, bequeme Kleidung empfohlen. Bei trockenem Wetter bietet der Trainer Qi Gong-Übungen am Strand an.</p> <p>Der Trainer bittet darum, einen persönlichen Leitspruch oder ein passendes Zitat mitzubringen, wenn Sie möchten. Alles über die Anreise unter https://www.wangerooge.de/anreise-auf-die-nordseeinsel</p> <p>Sie starten mit dem Abendessen um 18:00 Uhr. Am Montag beginnt der Bildungsurlaub um 09:30 Uhr.</p>
Kursort	Hotel Hanken, Zedeliusstr. 38, 26486 Wangerooge

Der Anstieg der Fehltag aufgrund psychischer Erkrankungen ist eine der auffälligsten Entwicklungen in Bezug auf den beruflichen Krankenstand in den letzten Jahren. Durch die hohen Belastungen und Anforderungen unserer Arbeitswelt ist Resilienz zur Schlüsselkompetenz geworden.

Was bedeutet Resilienz?

Resilienz ist die psychische und mentale Widerstandskraft, die Menschen und Systeme benötigen, um Belastungen, Stress, Krisen und Rückschläge meistern zu können und den Körper zu heilen. Resilienz kann man auch als Flexibilitäts-Kompetenz beschreiben, welche Widerstandsfähigkeit und die Fähigkeit sich zu zentrieren umfasst. Resiliente Menschen haben eine innere Stärke, eine Art seelisches Immunsystem, das aus dem Zusammenspiel verschiedener Faktoren erwächst. Diese Faktoren können gelernt und trainiert werden.

Schwerpunkte:

Was genau ist Resilienz und wie kann ich sie entwickeln?

Schutzfaktoren: Die Säulen der Resilienz

Techniken zur Emotionsregulierung, Entlastung und Energieeinsparung

Effektive Methoden zur Resilienzsteigerung und Stressbewältigung

Strategien zur Förderung von mentaler Stärke und positiver Einstellung

Achtsamkeitstechniken zur Steigerung des Wohlbefindens

Strategien zur körperlichen und mentalen Entspannung

Qi Gong am Meer: Energieauftanken und Entspannung für den Alltag

Hinweis: DZ nur auf Anfrage

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.06.2025	18:00 - 20:00 Uhr	Hotel Hanken
02.06.2025	09:00 - 17:00 Uhr	Hotel Hanken
03.06.2025	09:00 - 17:00 Uhr	Hotel Hanken
04.06.2025	09:00 - 17:00 Uhr	Hotel Hanken
05.06.2025	09:00 - 17:00 Uhr	Hotel Hanken
06.06.2025	09:00 - 13:00 Uhr	Hotel Hanken

[zur Kursdetail-Seite](#)