25274004 Resilienz & Selbstfürsorge in einer fordernden Arbeitswelt

Beginn	Sonntag, 23.05.2027, 18:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr	1025,00 €
Dauer	6-tägig
Kursleitung	Hans Wilkens
Informationen	Zielgruppe: Interessierte Erwachsene 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. 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 Sie starten mit dem Abendessen um 18:00 Uhr. Am Montag beginnt der Bildungsurlaub um 09:00 Uhr. Ende wird am Freitag gegen 13:00 Uhr sein.
Kursort	Hotel Hanken, Zedeliusstr. 38, 26486 Wangerooge

Der Anstieg der Fehltage 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 Schlu?sselkompetenz geworden.
Dieser Bildungsurlaub ist konzipiert für Berufstätige aller Branchen, die ihre persönliche Resilienz im Berufsalltag stärken möchten, um in stressigen und herausfordernden beruflichen Situationen widerstandsfähiger zu werden.
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 Flexibilita?ts-Kompetenz beschreiben, welche Widerstandsfähigkeit und die Fähigkeit sich zu zentrieren umfasst. Resiliente Menschen verfügen über innere Stärke, eine Art seelisches Immunsystem, das aus dem Zusammenspiel verschiedener Faktoren erwächst. Diese Faktoren können erlernt 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

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.05.2027	18:00 - 20:00 Uhr	Hotel Hanken
24.05.2027	09:00 - 16:30 Uhr	Hotel Hanken
25.05.2027	09:00 - 16:30 Uhr	Hotel Hanken
26.05.2027	09:00 - 16:30 Uhr	Hotel Hanken
27.05.2027	09:00 - 16:30 Uhr	Hotel Hanken
28.05.2027	09:00 - 13:00 Uhr	Hotel Hanken

zur Kursdetail-Seite