

Die Ressourcenschatzkiste

Ressourcenaktivierung für Beruf und Alltag

Bildungsurlaub

Seminarnummer:	U303BR
Wann?	Mo, 19.10.26 – Fr, 23.10.26
Wo?	Ev. Kirchenverband Kartäusergasse 9-11 50678 Köln
Wer?	Eva Jaskolski Dipl. Kunsttherapeutin Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG) Systemische Aufstellerin Systemischer Coach Freie Künstlerin

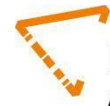


Gerade in Zeiten beruflicher und privater Anforderungen und Belastungen ist es wichtig in gutem Kontakt mit eigenen Ressourcen zu sein, um diese für die Bewältigung des Alltags- und Berufslebens nutzen zu können.

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmer*innen einen umfassenden Einblick in den theoretischen Hintergrund verschiedener ressourcenorientierter Ansätze. Sie lernen eine Vielzahl von Methoden der Ressourcenaktivierung zur Erhaltung und Stärkung der eigenen Gesundheit kennen. Anhand von kunsttherapeutischen Übungen, Imaginationen, den Einsatz von (Bild-)karten, Texten, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Meditationen sowie Elemente der Aufstellungsarbeit können eigene Ressourcen erkannt und gefördert werden. Die vorgestellten Übungen werden schließlich auf ihre Anwendung für das eigenen Alltags- und Berufsleben reflektiert.

Seminarziele:

- Aneignung des theoretischen Hintergrundwissens verschiedener ressourcenorientierter Ansätze
- Kennenlernen verschiedener ressourcenorientierter Methoden
- praktische Anwendung verschiedener Übungen und Reflexion ihrer Umsetzung im eigenen Alltags- und Berufsleben
- Entwicklung von Kompetenzen zum Erkennen und Fördern von Ressourcen und deren Einsatz im Alltag



Die Ressourcenschatzkiste

Ressourcenaktivierung für Beruf und Alltag

Seminarinhalte

Montag

- 10.00 Atemübung 1
Begrüßung und Vorstellung der Leitung, kurze Vorstellung des Seminarprogramms und der Seminarziele
- 10.30 Lebenskarten: Welche Erwartungen habe ich an den Bildungsurlaub?
Vorstellung der TeilnehmerInnen
- 10.45 Vortrag Teil 1: Theoretische Einführung.
Begriffserklärung, Ressourcenorientierte Ansätze
Methoden der Ressourcenaktivierung
- 11.45 Übung: Liste der Tugenden & Stärken
- 12.00 Ressourcenaktivierung durch Bildkarten (ZRM)
- 12.30 Übung: Was sind Ressourcen?
- 13.00 Mittagspause
- 14.30 Ressourcenaktivierung durch kreatives Gestalten
- 16.00 Imagination, Besprechung in Kleingruppen

Dienstag

- 10.00 Ressourcenaktivierung durch Meditation
Feedbackrunde mit Postkarten/Kalenderbildern
- 10.30 Vortrag Teil 2: Ressourcen und Grundbedürfnisse
Neurobiologische Aspekte, Funktionen und Wirkfaktoren der Ressourcenarbeit
- 11.15 Schriftliche Übung zu Grundbedürfnissen
- 11.30 Aktivierung früherer Ressourcen: Timeline Übung
- 12.30 Ressourcenaktivierung durch Imagination (Wohlfühlort)
- 13.00 Mittagspause
- 14.30 Ressourcenübung durch Körperübungen (Croos-Müller)
- 14.45 Ressourcenaktivierung: Reframing in der Gruppe
- 15.30 Schriftliche Übung: Ressourcenübung 1 (**Positives Selbstfeedback**)
- 15.45 Ressourcenaktivierung durch kreatives Gestalten

Die Ressourcenschatzkiste

Ressourcenaktivierung für Beruf und Alltag

Mittwoch

- 10.00 Ressourcenaktivierung durch Meditation
Feedbackrunde mit Selbstfürsorgekarten
- 10.30 Ressourcenaktivierung durch Aufstellung mit Tierfiguren
- 12.15 Ressourcenaktivierung durch kreatives Gestalten
- 13.00 Mittagspause
- 14.30 Körperübungen, Positiver Bodyscan
- 15.15 Ressourcenaktivierung durch kreatives Gestalten
- 16.15. Ressourcenaktivierung durch Texte

Donnerstag

- 10.00 Ressourcenaktivierung durch Achtsamkeit
- 10.30 Ressourcenaktivierung durch symbolische Gegenstände
- 11.00 Ressourcenaktivierung durch Elemente der Systemischen Aufstellungsarbeit
- 13.00 Mittagspause
- 14.30 Körperübungen
- 14.45 Ressourcenaktivierung durch Elemente der Systemische Aufstellungsarbeit II
- 15.30 Ressourcenaktivierung durch Imagination
- 16.00 Ressourcenaktivierung mit Ressourcium Karten
- 16.15 Ressourcenaktivierung durch Texte

Freitag

- 10.00 Ressourcenaktivierung durch Meditation
Feedbackrunde
- 10.30 Verankerung von Ressourcen (Bask)
- 11.30 Ressourcenaktivierung durch Gruppenübung (positives Feedback)
- 12.30 Mittagspause
- 13.00 Ressourcenaktivierung durch Imagination
- 13.30 Auswertung der Seminarwoche in Bezug auf Umsetzung im eigenen Alltags- und Berufsleben, Literaturhinweise, Abschlussrunde (bis 14.30)