

Ressourcen stärken!

Strategien für mehr Souveränität und Selbstbestimmtheit im Arbeitsalltag

Bildungsurlaub

Seminarnummer: U380BR

Wann? Mo. 18.08 – Fr, 22.08.2025

Wo? Haus der ev. Kirche
Kartäusergasse 9-11
50678 Köln

Wer? Christiane Schwager
Systemischer Coach (DGfC)



In einer zunehmend komplexer werdenden Arbeitswelt ist es entscheidend, die eigenen Handlungsspielräume effektiv zu nutzen und sich Veränderungen anzupassen, ohne den eigenen Kompass zu verlieren. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie selbstbestimmt und souverän auf neue Herausforderungen reagieren können, indem Sie gezielt innere Kraftquellen aktivieren und eine konsequent ressourcen- und lösungsorientierte Haltung entwickeln.

Der Bildungsurlaub vermittelt Ihnen darüber hinaus effektive Methoden und Strategien, um in schwierigen Situationen klar und handlungsfähig zu bleiben. Sie erkennen eigene problematische Denkmuster und üben, diese dauerhaft zu durchbrechen und sich auf konstruktive Lösungsstrategien zu konzentrieren. Mit der Unterstützung durch die Gruppe überlegen Sie, wie Sie Ihre beruflichen Rollen heute ausfüllen und was Sie vielleicht verändern möchten, um Ihre Handlungskompetenz und Selbstwirksamkeit im Arbeitsalltag weiter zu stärken.

Anhand von Techniken und Methoden aus dem systemischen Coaching, der Stressprävention und dem Resilienztraining sowie Übungen zur mentalen Selbststeuerung entwickeln Sie Strategien, um Herausforderungen souverän zu begegnen. Sie stärken Ihre Emotionale Intelligenz, um Konflikte konstruktiv aufzulösen und mit Stress gelassener umzugehen. Sie erarbeiten eigene Lösungen, wie Sie Ihren persönlichen Ressourcenpool weiter ausbauen und für Ihre Ziele effektiver nutzen können.

Seminarziele:	Sonstiges:
<ul style="list-style-type: none"> • Eigene Bedürfnisse für eine gute Balance zentraler Lebensbereiche erkennen. • Selbstmanagement verbessern durch das gezielte Aktivieren von Ressourcen in kritischen Situationen • Werte und soziale Beziehungen als Ressource • Veränderungskompetenz stärken und eine stärkenorientierte Einstellung entwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Bitte Schreibunterlagen und einen Schnellhefter mitbringen. • Zu ausgewählten Übungen werden Handouts ausgegeben. • Bei inhaltlichen Fragen kontaktieren Sie mich gerne unter www.christiane-schwager.de

Ressourcen stärken!

Strategien für mehr Souveränität und Selbstbestimmtheit im Arbeitsalltag

Seminarinhalte

Montag

- 09.30 - 12.45h** Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden
Einführung in die Seminarthematik
Eine lösungs- und ressourcenorientierte Haltung entwickeln
- 12.45 - 13.45h Mittagspause
- 13.45 - 15.30h Ressourcenschätze heben mit der Timeline

Dienstag

- 09.00 - 12.45h** Kommunikation als Ressource
Empathisch und wirksam kommunizieren
Psychologische Spiele durchschauen und aus dem Spiel aussteigen
Konflikte konstruktiv klären - Eskalationen verhindern
- 12.45 - 13.45h Mittagspause
- 13.45 - 15.30h Motivation und Kreativität als Ressource
Mehr Flow erleben im Arbeitsalltag
Motivationsblockaden auflösen

Mittwoch

- 09.00 - 12.45h** Stresskompetenz als Ressource
Handlungsspielräume erkennen - akzeptieren, was nicht zu ändern ist
Distanzierung und Selbstbestärkung in kritischen Alltagssituationen
Techniken zur emotionalen Selbstregulation
- 12.45 - 13.45h Mittagspause
- 13.45 - 15.30h Ein hilfreiches Mindset entwickeln

Donnerstag

- 09.00 - 12.45h** Werte und Wertschätzung als Ressource
Wertorientierung im beruflichen Alltag.
Wertekonflikte im Team erkennen und auflösen
- 12.45 - 13.45h Mittagspause
- 13.45 - 15.30h Gute Beziehungen als Ressource
Berufs-Rollen analysieren und authentischer gestalten
Den eigenen Einfluss reflektieren und ausbauen

Freitag

- 09.00 - 13.00h** Zukunftskompetenz als Ressource
Einen Ressourcenpool für den Arbeitsalltag erstellen
Reflexion der Seminarwoche und Verabschiedung