

## Resilienz-Training

### Gezieltes Stressmanagement zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit

#### Bildungsurlaub

**Seminarnummer:** U361BR

**Wann?** Mo, 22.07.2024 – Fr, 26.07.2024

**Wo?** Haus der Evangelischen Kirche  
Kartäusergasse 9  
50678 Köln

**Wer?** Susanne Boehncke  
zertifizierte H.B.T.-Resilienz-Trainerin;  
Business-Coach,  
NLP-Trainerin und Organisationsberaterin



Wie kann es gelingen, in Zeiten ständiger Veränderung und wachsender Arbeitsverdichtung im Beruf gesund und zufrieden zu bleiben und aus den Tiefen des Alltags gestärkt herauszugehen, statt getrieben zu reagieren?

Resilienz ist gleichermaßen Elastizität und Widerstandskraft, die uns schwierige Situationen erfolgreich überstehen lässt. Sie befähigt Menschen, flexibel und konstruktiv mit beruflichen und privaten Niederlagen und Rückschlägen umzugehen. Das alles kann man lernen!

Das H.B.T. Resilienz-Training versteht sich als Bewusstseinstaining und wirkt als gezieltes Stressmanagement und Burn-out-Prävention. Sie werden Ihren Achtsamkeitsmuskel trainieren, veränderbare Belastungsfaktoren im Alltag aufdecken, persönliche Motive, Einstellungen, Bewertungen und Werte fürsorglich annehmen und wohlwollend hinterfragen, den achtsamen Umgang mit sich selbst und die aufmerksame Beziehung zu den anderen lernen, die sorgfältige Pflege Ihres persönlichen Energiehaushaltes trainieren, sich mit dem inneren Antreiber auseinandersetzen, Grenzen setzen, wahren und öffnen, sowie ein - Ihren persönlichen Werten entsprechendes - Motto-Ziel erarbeiten.

<p><b>Seminarziele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Burnout Prävention</li> <li>• Widerstandsfähigkeit gegen Stress stärken</li> <li>• Verantwortungsbewusstes Selbstmanagement</li> <li>• Einsatz von Ressourcen</li> </ul>	<p><b>Sonstiges:</b></p> <p>Das H.B.T. Resilienz-Training ist ein strukturiertes Trainingsprogramm mit Vorträgen, Gruppenarbeit, Einzelarbeit und Achtsamkeitsübungen</p> <p>Dieser Bildungsurlaub ist für Menschen mit psychischer Erkrankung nicht geeignet.</p>
---	--

## Resilienz-Training

### Gezieltes Stressmanagement zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit

#### Seminarablauf

##### Montag

09:30-12:30h	Ankommen, Einführung, Vorstellung der Teilnehmenden Übung: Innehalten– die Kunst der kleinen Pausen Übung: Standortbestimmung
12:30-14:00h	Mittagspause
14:00-16:30h	Übung: das Energiefass füllen

##### Dienstag

09:00-12:30h	Achtsamkeitsübung Übung: den Lebensrucksack entlasten
12:30-14:00h	Mittagspause
14:00-16:30h	Übung: Die inneren Antreiber ausbalancieren

##### Mittwoch

09:00-12:30h	Achtsamkeitsübung Übung: Grenzen setzen, Grenzen sehen, Grenzen wahren
12:30-14:00h	Mittagspause
14:00-16:30h	Übung: Konflikte aktiv angehen

##### Donnerstag

09:00-12:30h	Achtsamkeitsübung Übung: souveräne Selbststeuerung
12:30-14:00h	Mittagspause
14:00-16:30h	Übung: Halt im Netzwerk

##### Freitag

09:00-12:30h	Achtsamkeitsübung Übung: Raus aus dem Hamsterrad, Verankerung in der eigenen Kraft
12:30-14:00h	Mittagspause
14:00-16:00h	Übung: Anker für den Alltag Einführung: Erfolgsteam