

**Ressourcen stärken!**  
**Selbstmanagement und Selbstsorge für ein Leben in Balance**  
**Bildungsurlaub**

**Seminarnummer:** U371BR  
**Wann?** Mo. 14.10.24 – Fr, 18.20.2024  
**Wo?** Haus der Evangelischen Kirche  
Kartäusergasse 9  
50678 Köln  
**Wer?** Christiane Schwager  
Systemischer Coach (DGfC)



Dieser Bildungsurlaub lädt Sie ein, Ihre Vorstellung von einer guten Lebensbalance noch einmal neu vor dem Hintergrund eines bewussten Umgangs mit den eigenen Ressourcen zu definieren. Ziel ist es, ein vertieftes Verständnis dafür zu entwickeln, wie innere und äußere Ressourcen aktiviert werden können, um sich selbst zu motivieren, gelassener mit Stress und Konflikten im Arbeitsalltag umzugehen, Beziehungen konstruktiv zu gestalten und Strategien für ein besseres Selbstmanagement zu erarbeiten. Sie trainieren dabei eine stärken- und lösungsorientierte Haltung, die es Ihnen im Arbeitsalltag ermöglicht, vorhandene Ressourcen zu stärken und vermeintliche Schwächen in Stärken zu verwandeln.

Es werden unterschiedliche Methoden aus Gestaltarbeit, Stress-Prävention, dem Mental-, Kommunikations- und Resilienztraining kennen, die ergänzt werden durch praktische Übungen, Imaginationen, Visualisierungen, die Arbeit mit Symbolen und Bildkarten sowie weiteren kreativen Tools.

<p><b>Seminarziele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eigene Bedürfnisse für eine gute Work-Life-Balance reflektieren,</li><li>• Analyse des bisherigen Ressourceneinsatzes in der persönlichen Entwicklung.</li><li>• Motivation, Kreativität und Effizienz stärken durch das gezielte Aktivieren von Ressourcen.</li><li>• Werte und gute Beziehungen erfolgreich als Ressourcen im Arbeitsalltag nutzen.</li><li>• Veränderungskompetenz stärken und eine stärkenorientierte Einstellung entwickeln</li></ul>	<p><b>Sonstiges:</b></p> <p>Bitte Schreibunterlagen und einen Schnellhefter mitbringen.</p> <p>Zu ausgewählten Übungen werden Handouts ausgegeben.</p> <p>Bei inhaltlichen Fragen kontaktieren Sie mich gerne unter <a href="http://www.christiane-schwager.de">www.christiane-schwager.de</a></p>
--	--

## Ressourcen stärken!

### Selbstmanagement und Selbstsorge für ein Leben in Balance

#### Seminarinhalte

##### Montag

- 09.30 - 12.45h Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmenden  
Persönliche Ziele der Teilnehmenden  
Einführung in die Seminarthematik  
Was sind Ressourcen?
- 12.45 - 13.45h Mittagspause
- 13.45 - 15.30h Selbstsorge für ein **Leben in Balance**  
Eine Lösungs- und ressourcenorientierte Haltung entwickeln

##### Dienstag

- 09.00 - 12.45h Ressourcen erkennen und gezielt aktivieren  
Ressourcenorientierter Blick auf den eigenen Werdegang
- 12.45 - 13.45h Mittagspause
- 13.45 - 15.30h Motivation und Kreativität als Ressource  
Sich selbst und andere motivieren  
Motivationsblockaden und Aufschieberitis

##### Mittwoch

- 09.00 - 12.45h Lösungsorientierter Umgang mit Stress und Belastungen  
Ressourcen gezielt aktivieren, um handlungsfähig zu bleiben  
Entspannungsübung
- 12.45 - 13.45h Mittagspause
- 13.45 - 15.30h Die Macht der Gedanken -  
Distanzierung und Selbstbestärkung in kritischen Alltagssituationen  
Einschränkende Glaubenssätze und innere Blockaden auflösen

##### Donnerstag

- 09.00 - 12.45h Wertorientierung im beruflichen Alltag.  
Wertekonflikte im Team erkennen und auflösen
- 12.45 - 13.45h Mittagspause
- 13.45 - 15.30h Gute Beziehungen als Ressource  
Kontakte und Netzwerke für die persönliche Entwicklung nutzen  
Die Vielfalt der eigenen beruflichen Rollen analysieren  
Rollenkonflikte erkennen und auflösen

##### Freitag

- 09.00 - 13.00h Flexibilität und Veränderungskompetenz als Ressource:  
Routinen aufbrechen und neues Denken wagen  
Einen Ressourcenpool erstellen, um den Arbeitsalltag motivierender und effizienter zu gestalten  
Reflexion der Seminarwoche und Abschluss