

Resilienz - Was uns stark macht!

Termin : 09. Juli (09:00 – 17:30 Uhr) und 10. Juli (09:00 – 17:00 Uhr) 2015

Ort : Bildungshaus St. Martin Bernried, Klosterhof 8, 82347 Bernried am Starnberger See

Veranstalter : Initiative Fortbildung für wissenschaftliche Spezialbibliotheken und verwandte Einrichtungen e.V.

Als Resilienz wird die Fähigkeit bezeichnet, ungewisse Situationen und belastende Herausforderungen nicht nur „in den Griff“ zu bekommen, sondern im besten Fall gestärkt aus ihnen hervor zu gehen:

Resilienz hilft uns bei den steigenden Anforderungen im Arbeitsalltag: Immer mehr soll in kürzerer Zeit mit weniger Ressourcen bearbeitet werden, Zeit- und Termindruck bereiten Stress, Veränderungen und Umbrüche verlangen Flexibilität und schnelles Umdenken.

Resilienz befähigt uns dazu, lösungsorientiert zu denken und unsere Handlungsspielräume aktiv zu nutzen.

Und: Resilienz ist erlernbar!

Inhalte u.a.:

- Die 7 Resilienzfaktoren kennen und anwenden
- Verantwortungsvoll mich selbst führen
- Stressoren erkennen und Belastungen besser bewältigen
- Persönliche Ressourcen entdecken
- Entscheidungen treffen und mit Ambivalenzen gut umgehen
- Achtsame Tagesgestaltung
- Grenzen setzen und klar kommunizieren
- Persönliches Energiemanagement optimieren
- Ziele setzen und Gewohnheiten finden

Methoden: Inputs, Selbsterkundung, praktische Übungen, ...

Das Seminar wird geleitet von **Elisabeth Kräuter**, Seminare und Coaching, München in Zusammenarbeit mit **Elke Hambrock-Trumler**, Trainerin und Systemische Beraterin (am 9.7.2015).

Kostenbeitrag: EURO 160,-- (early bird-Tarif bei Anmeldung bis zum 03. Juni 2015), danach: EURO 185,--

Teilnehmerzahl: begrenzt auf 18 Personen

Anmeldung: **mit Angabe der Rechnungsadresse und Ihrer Übernachtungswünsche** bei Evelin Morgenstern – Initiative Fortbildung ... e.V. – E-Mail : morgenstern@initiativfortbildung.de
www.inivitativefortbildung.de

Wir haben im Bildungshaus St. Martin vom 08. bis zum 10. Juli d.J. eine Option auf 20 Einzelzimmer (Übernachtung incl. Verpflegung) à EURO 73,-- pro Person/Nacht erwirken können. (Im Augenblick scheint es nicht möglich, den Aufenthalt über das Wochenende ausdehnen zu können.)

Achtung, Seminarteilnehmer ohne Übernachtung zahlen EURO 25,00/Tag (ohne Frühstück). Wir bitten, die Zimmerbuchung ausschließlich über uns, zeitgleich mit Ihrer Anmeldung zum Seminar, vorzunehmen.

Unsere Option im Bildungshaus St. Martin läuft am 03. Juni aus.