

## BERATUNG / SYSTEMISCHES

B18-K8

### Resilienz und Achtsamkeit

#### Resilienz-Training in zwei Modulen

Wer seine Widerstandsfähigkeit trainiert, ist nicht nur gegen etwas, vielmehr steht diese Person auch für ganz bestimmte Werte ein. Ein resilienter Mensch ist im besonderen Maße wert- und sinnorientiert. Achtsamkeit als Haltung und lebenslanger Übungsweg kann Resilienz im Sinne von seelischer Widerstandskraft und Gestaltungskraft fördern und stärken.

Resilienz ist jedoch keine „Pille“ für immer weitere und höhere Leistungssteigerung von Einzelnen, Teams oder Unternehmen. Eine tiefe Selbstannahme als Grundfaktor für einen konstruktiven Umgang mit Herausforderungen, bedeutet auch eine redliche Auseinandersetzung mit den Themen, die in unserer Gesellschaft gar nicht so beliebt sind: unsere Fähigkeit zu scheitern, Fehler zu machen und zu verletzen.

Das Training in Resilienz und Achtsamkeit ermöglicht neben Biographie-Arbeit und dem Erproben vieler praktischer Übungen zur persönlichen Stärkung der Resilienz-Faktoren (Selbstannahme, lösungs- und ressourcenorientiertes Handeln, Verantwortungsbewusstsein, Beziehungen gestalten, Selbstwirksamkeit) auch ein Anfreunden mit den eigenen „Schattenseiten“. Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung sind integrierter Bestandteil der Fortbildung sowie die Reflexion der persönlichen Sinn- und Wertorientierung.

**Zielgruppe:** Fach- und Führungskräfte mit Fach-/Hochschulabschluss, die in der Sozialen Arbeit, im Bildungs- oder Gesundheitsbereich tätig sind

Inhalte:

#### Abschnitt 1

14.11.-16.11.2018

3 Tage

- ▶ Grundlagen: Resilienz und Achtsamkeit als Haltung und praktischer Übungsweg
- ▶ Biographie-Arbeit: Kraftquellen im eigenen Leben, Kraftbalance finden bei beruflichen Herausforderungen
- ▶ Input und Übungen zu den Resilienz-Faktoren: Selbstannahme und ressourcenorientiertes Arbeiten bei inneren oder äußeren Konflikten
- ▶ Konstruktiver Umgang mit heftigen Gefühlen (Gefühle weisen den Weg zu Werten und Bedürfnissen)

#### Abschnitt 2

23.01.-25.01.2019

3 Tage

- ▶ Input und Übungen zu den Resilienz-Faktoren: Verantwortungsbewusstsein, Beziehungen gestalten, Selbstwirksamkeit
- ▶ Die Kraft des Bedauerns: Die Bedeutung von Vergebung, Versöhnung, Vertrauen für die Förderung von achtsamer Selbstfürsorge
- ▶ Die Lust am Scheitern oder eine konstruktive Fehlerkultur
- ▶ „Mein guter Platz“ in sozialen Systemen (Familie, Team, Organisation)
- ▶ Ressourcen- und Zielarbeit
- ▶ Resilienz und Leistung: Grenzen setzen und für sich selbst aufkommen

**Arbeitsformen:** Theoretische und praktische Inputs im Plenum, praktische Übungen in der Einzelarbeit und in der Kleingruppe, Rituale, Lern- und Fehlerrad, Ressourcenrad, Elemente von Strukturaufstellungen, Körperwahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen in Stille und in Bewegung

**Referentin:** Dr. Isolde Macho Wagner, Dipl.-Theologin, Trainerin für gewaltfreie Kommunikation, dialogisch-systemische Beraterin, Idstein

**Tagungsort:** Tagungszentrum Erbacher Hof  
Greibenstr. 24-26, 55116 Mainz

**Seminargebühr:** Für die Abschnitte 1 und 2: 590,00 €

#### Kosten

**Tagungshaus:** Obligatorische Tagungspauschale (Getränke, Gebäck) 10,00 €/Tag  
Übernachtung: 49,00 €  
Frühstück: 8,50 €  
Mittagessen: 10,00 €  
Abendessen: 9,00 €

**Anmeldeschluss:** 14.09.2018