

INFORMATIONEN

Datum und Zeit

Montag, 3. September 2018, 9:00 bis 16:30 Uhr
Dienstag, 4. September 2018, 9:00 bis 16:30 Uhr

Tagungsort

Heinrich-Böll-Stiftung, Schumannstraße 8, 10117 Berlin

Verkehrsanbindung

S- und U-Bahnhof Friedrichstraße: ca. 5 Minuten Fußweg

Anmeldung

Bitte schicken Sie uns das Anmeldeformular auf der Rückseite bis zum 6. August 2018 per Post oder per Fax oder nutzen Sie die Online-Anmeldung auf unserer Homepage.

Teilnehmendenzahl: 10–16 Personen

Seminarbeitrag

Für die Seminarteilnahme (inklusive Materialien und Verpflegung) ist folgender Beitrag zu leisten:

- 300 € für Organisationen/Unternehmen
 - 240 € für Privatzahlende
 - 180 € für Studierende, Auszubildende, ALG-Empfänger/innen, Geringverdienende
- Die Teilnahmegebühr ist gegen Rechnung zu bezahlen.

Stornierung

Ihre Stornierung muss schriftlich erfolgen. Bei einer Stornierung nach dem 6. August 2018 kann der Seminarbeitrag nur rückerstattet werden, wenn Sie eine/n Ersatzteilnehmer/in benennen.

greencampus

GreenCampus ist die Weiterbildungsakademie in der Heinrich-Böll-Stiftung und der mit ihr verbundenen Landesstiftungen. GreenCampus bietet Seminare und Coachings in den Bereichen Organisation, Kommunikation, Gender-Kompetenz und Diversity an.

GreenCampus in der Heinrich-Böll-Stiftung

Schumannstraße 8 | 10117 Berlin

Telefon 030 - 285 34-156 | Fax: 030 - 285 34-109

info@greencampus.de | www.greencampus.de

GreenCampus ist seit Dezember 2008 zertifiziert nach LQW 3 (Lernorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung)



greencampus

weiterbildung | politik | management

WORKSHOP SPEZIAL

GELASSEN BLEIBEN & RESILIENZ ENTWICKELN

3./4. September 2018
Berlin

Mit Bastian Bretthauer

vom wissen zum handeln

Gelassen bleiben & Resilienz entwickeln

Immer mehr Expertinnen und Experten beschäftigen sich mit der Frage, wieso Menschen unterschiedlich auf Stress, Druck, Spannungen und Unsicherheit reagieren. Während die einen hadern oder gar resignieren, scheint andere nichts aus der Bahn zu werfen. Mehr noch: Sie verzagen nicht an den Problemen, sondern wachsen sogar daran! Gibt es ein Rezept? Die Antwort heißt: Resilienz.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden das Konzept der Resilienz detailliert kennen und identifizieren konkrete Schritte, um ihre eigene seelische und emotionale Widerstandskraft zu entwickeln. Dabei werden alle eingeladen, sich persönlich mit den wichtigsten Resilienz Faktoren wie emotionale Selbstführung, Einstellung zur Umwelt, Akzeptanz, Lösungsorientierung, soziale Kompetenz und Zukunftsdenken auseinanderzusetzen. Am Ende des Workshops verfügt jede/r Teilnehmer/in über konkrete Impulse, Schritte und Methoden für die eigene Resilienzentwicklung. Denn Resilienz kann man lernen!



Bastian Bretthauer, Ethnologe, Führungskräfteberater, systemischer Organisationsberater, Mediator und Coach, arbeitet mit Teams, Fach- und Führungskräften aus Profit- und Non-Profit-Einrichtungen im Themenumfeld Führung, Gesundheitsmanagement, Resilienzentwicklung und Achtsamkeit.

Gelassen bleiben & Resilienz entwickeln

Montag, 3. September 2018

09:00–12:30 Uhr

- Erwartungen an den Workshop
- Grundlagen: Resilienz & Stressmanagement
- Übung: Perfektionismus – meine inneren Antreiber
- Methoden der Sofortentspannung

12:30–13:30 Uhr Mittagessen

13:30–16:30 Uhr

- Meditation
- Übung: Die Kunst des Reframing
- Übung: Was mich wirklich nervt
- Übung: Das positive Nein
- Gelassenheit lernen

Dienstag, 4. September 2018

09:00–12:30 Uhr

- Erschöpfung wahrnehmen, Symptome erkennen
- Film: Stress – „SOS der Seele“
- Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken
- Übung: Mit Veränderungen umgehen
- Konflikte verstehen und lösen
- Methoden der Sofortentspannung

12:30–13:30 Uhr Mittagessen

13:30–16:30 Uhr

- Übung: Netzwerkorientierung – Feedback geben
- Interview: Zukunftsorientierung
- Übung: Die gute Nachrede
- Journaling und Verabredungen für die Zukunft

Hiermit melde ich mich an:

Name		
Institution / Organisation		
Adresse		
	privat	dienstlich
Telefon		
E-Mail		
Wir speichern Ihre Angaben zu organisatorischen Zwecken für diese Veranstaltung in unserer Adressdatenbank. Ihre Angaben werden gemäß Bundesdatenschutzgesetz vertraulich behandelt. Sie können jederzeit der Nutzung Ihrer Daten widersprechen. Die Daten werden dann umgehend gelöscht.		
Ort, Datum, Unterschrift		

Seminar	Gelassen bleiben & Resilienz entwickeln	
Nummer	WS 12_2018	Datum 3./4.9.2018
Ort	Berlin	
Per Mail	info@greencampus.de	
Per Fax	030/28534-109	
Die Zahlung des Teilnahmebeitrags erfolgt nach Rechnungsstellung durch GreenCampus.		