

Informationen

Datum und Zeit

Donnerstag, 27. August 2020, 9.00 bis 18.00 Uhr

Freitag, 28. August 2020, 9.00 bis 15.00 Uhr

Praxis-Check (online)

Mittwoch, 23. September 2020, 18.00 bis 19.30 Uhr

Tagungsort

Heinrich-Böll-Stiftung, Schumannstraße 8, 10117 Berlin

Verkehrsanbindung

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

Anmeldung

Das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Website unter greencampus.boell.de/de/workshop-spezial

Anmeldefrist ist der 30. Juli 2020.

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 30. Juli 2020 kann der Seminarbeitrag nur rückerstattet werden, wenn Sie eine/n Ersatzteilnehmer/in benennen.

HEINRICH BÖLL STIFTUNG greencampus

GreenCampus ist die Weiterbildungsakademie der Heinrich-Böll-Stiftung und ihrer Landesstiftungen und bietet Weiterbildungs- und Qualifizierungsangebote insbesondere in den Kernbereichen Politikmanagement, politische Personalentwicklung sowie Gender und Diversity Management an.

GreenCampus in der Heinrich-Böll-Stiftung
Schumannstraße 8, 10117 Berlin
Tel.: 030 285 34-156 | Fax: 030 285 34-109
info@greencampus.de | www.greencampus.de

Abonniert unseren Newsletter:

www.greencampus.de

Folgt uns auch in den sozialen Medien:

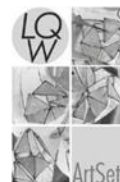


facebook.com/greencampus.boellstiftung



[@GreenCampusDE](https://twitter.com/GreenCampusDE)

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



HEINRICH BÖLL STIFTUNG greencampus

WORKSHOP SPEZIAL

Gelassen bleiben & Resilienz entwickeln

27./28. August 2020
Berlin

Mit Bastian Bretthauer



Illustration © Bente Schipp

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 Resilienzfaktoren 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!

Wir weisen darauf hin, dass während der Veranstaltung Fotoaufnahmen angefertigt werden können, die nachfolgend von der Heinrich-Böll-Stiftung oder Dritten veröffentlicht werden können. Unsere AGB finden Sie hier: [boell.dellagb](https://www.boell.de/agb)

Programm

Donnerstag, 27. August 2020

9.00 – 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

Freitag, 28. August 2020

9.00 – 12.30 Uhr

- Erschöpfung wahrnehmen, Symptome erkennen
- 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

Mittwoch, 23.9.2020, 18.00 bis 19.30 Uhr

Praxis-Check: Die Online-Session danach

Die etwa 90-minütige Online-Session baut eine Brücke in den Alltag der Teilnehmenden: Was hat mich nach dem Workshop weiter beschäftigt? Welche Fragen sind aufgekommen? Wo konnte ich die im Workshop erfahrenen und erlebten Erkenntnisse und Methoden anwenden? Dazu kommt die Seminargruppe erneut mit dem Trainer in einem Online-Raum zusammen.

Unser Trainer



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.