Programm

Resilienztraining

Psychische Widerstandskraft und Stärke entwickeln

7. bis 9. März 2018
Evangelische Akademie Bad Boll

Evangelische Akademie Bad Boll

Resilienztraining
Psychische Widerstandskraft und Stärke entwickeln

Persönlichen Stress zu reduzieren und ein Leben im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen zu führen, ist eine große Herausforderung unserer Zeit.
Woran liegt es, dass einige Menschen Herausforderungen und schwierige Lebenssituationen mühelos meistern und sogar gestärkt daraus hervorgehen und andere nicht?

Im Seminar beschäftigen wir uns mit den Faktoren, die Menschen seelisch widerstandsfähig machen und üben verschiedene Strategien zum Stressmanagement ein. Dabei stützen wir uns auf Erkenntnisse und Theorien der modernen Stress- und Resilienzforschung und verknüpfen diese mit vielfältigen praktischen Übungen sowie Anleitungen mit den konkreten Alltagserfahrungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen und laden Sie herzlich in die Evangelische Akademie Bad Boll ein!

Christa Engelhardt
Brigitte Schäfer

Mittwoch, 7. März 2018

9:00	**Anreise und Anmeldung an der Rezeption**
9:30	**Brezelfrühstück im Café Heuss**
10:00	**Seminareinheit**
12:30	**Mittagessen**
14:00	**Seminareinheit**
15:30	**Kaffee/Tee und Kuchen**
16:00	**Seminareinheit**
18:30	**Abendessen**
19:30	**Abend zur freien Verfügung (Besuch des Badhauses mit Thermalbad und Sauna, Blumhardts Literatursalon, Spaziergänge zum Tempele u.v.m.) Anschließend informelle Gespräche im Café Heuss**

Donnerstag, 8. März 2018

8:00	**Morgenimpuls in der Kapelle**
8:15	**Frühstück**
9:15	**Seminareinheit**
10:45	**Kaffee-/Teepause**
11:15	**Seminareinheit**
12:30	**Mittagessen**
13:30	**Seminareinheit**
15:30	**Kaffee/Tee und Kuchen**

16:00	Seminareinheit
18:30	Abendessen
19:30	Angebot: Achtsamkeitsmeditation

Freitag, 9. März 2018

8:00	Morgenimpuls in der Kapelle
8:15	Frühstück
9:15	Seminareinheit
10:45	Kaffee-/Teepause
11:15	Seminareinheit
13:00	Mittagessen und Ende der Tagung

Folgende Inhalte zum Thema Resilienzfaktoren und Stressmanagement werden wir bearbeiten:

- Optimismus
- Selbstakzeptanz
- Lösungsorientiertheit
- Aufbau und Pflege eines stabilen sozialen Umfeldes
- Eigene Glaubenssätze / die Rolle der Gedanken / persönliche Motive und Antreiber
- Eigene Ressourcen erkennen und aktivieren: Sinn, Spaß und Zufriedenheit erschließen durch aktives Selbstmanagement
- Entwickeln einer persönlichen Strategie gegen Stress und für die eigene Zufriedenheit
- Erfolgsfaktor Work-Life-Balance: Mit sich und anderen in Balance sein
- Individuelle Strategien zur Selbstmotivation
- Aktiv Verantwortung übernehmen - selbstständig planen/koordinieren/entscheiden
- Grenzen erkennen, achten und setzen

Anfragen
richten Sie bitte an:
Evangelische Akademie Bad Boll
Christa Engelhardt
Sekretariat: Erika Beckert
Telefon 07164 - 79 211
erika.beckert@
ev-akademie-boll.de

Tagungsnummer
40 09 18

Anmeldung
Ihre Anmeldung erbitten wir bis spätestens 26. Februar 2018 - gerne online. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

Kosten der Tagung

Kursgebühr	195,00 €

Vollverpflegung

im Einzelzimmer mit Dusche/WC	227,60 €
im Zweibettzimmer mit Dusche/WC	194,00 €

Verpflegung

ohne Übernachtung ohne Frühstück	100,40 €

In allen Preisen ist die gesetzliche Mehrwertsteuer enthalten. Ermäßigung auf Anfrage möglich.
Kosten für nicht eingenommene Mahlzeiten können wir leider nicht erstatten.
Geschäftsbedingungen siehe:
www.ev-akademie-boll.de/agb

www.ev-akademie-boll.de/tagung/400918.html

Tagungsort
Evangelische Akademie Bad Boll
Akademieweg 11
73087 Bad Boll
Telefon 07164 - 79 100

Als Haus der Evangelischen Landeskirche in Württemberg lädt die Akademie ein zum Gespräch über drängende Fragen der Gesellschaft. Mit ihren Aktivitäten will sie Gemeinsinn und Engagement in der Gesellschaft stärken und Antwortsuchenden Orientierung bieten. Sie ermutigt zu Klärungen im Geist christlicher Humanität und Toleranz.
In ihrem Wirtschaften richtet sich die Akademie nach Kriterien der Nachhaltigkeit. Sie ist nach dem europäischen EMASplus-Standard zertifiziert.

Anreise
mit der Bahn
bis Göppingen, ab ZOB (100 m links vom Bahnhofsgebäude), Bussteig K, Linie 20 nach Bad Boll, Haltestelle Evangelische Akademie/Reha-Klinik, Dauer ca. 25 Minuten.
Nutzen Sie das Veranstaltungsticket der Deutschen Bahn:
www.ev-akademie-boll.de/db

mit dem PKW
über die Autobahn A8 Stuttgart-München, Ausfahrt Aichelberg, Weiterfahrt Richtung Göppingen, nach ca. 5 km rechts Abzweigung Bad Boll, nach ca. 300 m, zweite Einfahrt rechts zur Akademie.

Hinweis
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit und ggf. Badekleidung, wenn Sie das Thermalbad besuchen möchten, Yogamatten und Wolldecken sind in der Akademie vorhanden.

Zielgruppe
Menschen aus psychosozialen, pädagogischen und pflegenden Berufen;
Personen, die Menschen in Problemsituationen begleiten sowie am Thema Interessierte

Tagungsleitung
Christa Engelhardt
Studienleiterin
Evangelische Akademie Bad Boll

Brigitte Schäfer
Dipl.-Theol., Dipl.-Psych.
Zertifizierte Coachingexpertin (Loquenz), Trainerin (IHK), Stressverhaltenstrainerin (SGB V § 20), Herrenberg

Bildnachweis
© rkris - fotolia.com

Auch außerhalb der Seminararbeit gibt es Zeit zum Auftanken für Leib und Seele.
Die Evangelische Akademie Bad Boll liegt am Fuße der Schwäbischen Alb. In unmittelbarer Nähe befindet sich die Reha-Klinik Bad Boll mit Thermalbad, Sauna und Fitnessstudio. Die reizvolle Umgebung lädt zu Wanderungen und Spaziergängen ein.

Die Akademieküche bringt Gastlichkeit und beste Qualität mit umweltbewusstem Wirtschaften in Einklang. Unsere preisgekrönte Küche verwöhnt Sie mit Bio-Produkten aus der Region und dem fairen Handel.
Freundlich gestaltete Gästezimmer und eine großzügige Cafeteria sind Kennzeichen der gastlichen Atmosphäre.

www.ev-akademie-boll.de