Resilienztraining

Psychische Widerstandskraft und Stärke entwickeln

28. bis 30. November 2016 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

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

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

Montag, 28. November 2016

Dienstag, 29. November 2016

	J.
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

Mittwoch, 30. November 2016

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

Anfragen

richten Sie bitte an:
Evangelische Akademie Bad Boll
Christa Engelhardt
Sekretariat: Erika Beckert
Telefon 07164-79-211
Telefax 07164-79-5211
erika.beckert@
ev-akademie-boll.de

Tagungsnummer

40 13 16

Anmeldung

Ihre Anmeldung erbitten wir bis spätestens 19. November 2016 – gern online. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

Kosten der Tagung

Kursgebühr 190,00 €

Vollverpflegung

im Einzelzimmer mit
Dusche/WC 222,20 €
im Zweibettzimmer
mit Dusche/WC 191,00 €

Verpflegung

ohne Übernachtung ohne Frühstück 97,40 €

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/401316.html

Tagungsort

Evangelische Akademie Bad Boll Akademieweg 11 73087 Bad Boll Telefon 07164 - 79 100 Telefax 07164 - 79 440

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.

Gesellschaft, Politik, Staat

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

Hinweis:

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit und ggf. Badekleidung, wenn Sie das Thermalbad besuchen möchten.

Yogamatten und Wolldecken sind in der Akademie vorhanden.

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.