

# Weiterbildung 2023:

## 'ResilienzTraining'

### Sicheres Selbstmanagement bei Herausforderungen

Das "ResilienzTraining" ist als Insel angelegt: Die gesamte Insel stellt alle Grundlagen und Vertiefungsanteile dar - ein umfassendes Resilienztraining. Die unterschiedlichen Inselbereiche (Module) bilden einen jeweiligen Resilienzfaktor ab, wodurch sie sich ihrer persönlichen Resilienzausprägung nähern können. Indem sie Stück für Stück die Insel erkunden, bauen sie sich ihre Widerstandsfähigkeit auf. Dabei können Sie wählen, welche Anteile - im Sinne konkreter Module - sie als nützlich für ihre persönliche Entwicklung einschätzen.

Weitere Informationen sowie Anmeldung:

<https://www.ep-bn.de/angebote-paedagogische-fachkraefte/resilienztraining/>



#### **Getting prepared - Grundlagen zur Resilienzstärkung**

**Termine: 24.02.2023 / 02.05.2023**

Zeit: jeweils 9 - 16 Uhr

Preis: 180 €

Teilnehmende: 10 - 14

Ort: Dresden (bzw. nähere Umgebung)

Dieses Grundlagen-Modul ist ihr erster Anlaufpunkt. Hier bekommen Sie das nötige Know-How, um resilient im Alltag unterwegs zu sein. Während alle weiteren Module Vertiefungen darstellen, werden Sie hier mit der gesamten Bandbreite zum Thema Resilienz in Berührung kommen. Neben dem Verstehen und Erkennen von Situationen, die Sie als belastend erleben, werden Sie mit Handlungsmöglichkeiten konfrontiert. Damit werden sie befähigt, ins "Tun" zu kommen - also aktiv zu werden. Diese praktischen Übungen sorgen dafür, dass diese neuen Handlungen verinnerlicht werden. Somit erhöhen Sie die Möglichkeit, auch im tatsächlichen Alltag ihr hinzugewonnenes Wissen und Können einzusetzen.

Neben diesen praktischen Anteilen bekommen Sie Einblicke in vertiefende Module. Der anschließende Erfahrungsaustausch im "Basecamp" befähigt sie zur bewussten Modulwahl.

#### **Orientierung im Stressorenjungle**

**Termine: 10.03.2023 / 15.05.2023**

Zeit: jeweils 9 - 16 Uhr

Preis: 150 €

Teilnehmende: 11 - 14

Ort: Dresden (bzw. nähere Umgebung)

In diesem Modul finden Sie ihre persönlichen Stressoren heraus. Es kommt Licht ins Dunkel des Stressorenschungels. Durch konkrete Methoden und Interventionen lernen Sie, wie sie damit umgehen können, wenn sie mitten im Stress sind. Weiterhin werden Sie sensibilisiert, solche stressauslösenden Situationen vorab zu erkennen und präventiv sowie aktiv in die Handlung zu kommen.

## **Pilgern mit dem eigenen Zielkompass**

**Termine: 25.05. - 26.05.2023 / 22.06. - 23.06.2023**

Zeit: jeweils 9 bis 16 Uhr am Folgetag

Preise: 200 € zzgl. Verpflegung und Übernachtung

Teilnehmende: 6 - 8

Strecke: Sächsischer Jakobsweg

Start: Plauener Bahnhof in Dresden

Pilgern ist eine besondere Auszeit - auch mit einer weltlichen Perspektive. Wir sind hierbei 2 Tage auf einem Pilgerweg unterwegs. Jeder Pilger / Jede Pilgerin fragt sich auf dem Weg: Woher komme ich - Wie sieht meine Vergangenheit aus und was hat mich bis hierher gebracht? Wo stehe ich gerade - Wie sieht mein gegenwärtiger Ist-Stand aus? Wohin gehe ich - Was sind meine Ziele in der Zukunft und wie erreiche ich diese?

Diese Fragen beinhalten ein ungeheures Potential: Sie werden ihren Ressourcen auf den Grund gehen, Zielabgleiche herstellen und eine deutliche Orientierung für sich bekommen. Die während dieser Auszeit entwickelte Achtsamkeit wird einen entsprechenden Einfluss auf ihren (Arbeits-)Alltag haben.

## **Standhalten an den stürmischen Nebelklippen**

**Termine: 11.05.2023 / 06.06.2023**

Zeit: jeweils 9 - 16 Uhr

Preis: 150 €

Teilnehmende: 11 - 14

Ort: Dresden (bzw. nähere Umgebung)

Schwierige Situationen erfordern Durchhalten, Aushalten und Standhalten. Welche Strategie ist Ihre? Was darf Sie belasten und was nicht? Zuversicht spielt hierbei eine entscheidende Rolle. In dem eintägigen Workshop mit unterschiedlichen Selbsterfahrungsanteilen, werden Sie alte und neue Strategien entdecken. Entscheiden Sie, was Ihnen im (Arbeits-)Alltag nützt.

## **Oase der Selbstfürsorge**

**Termine: 04.07. - 05.07.2023 / 30.08. - 31.08.2023**

Zeit: jeweils 9 bis 16 Uhr am Folgetag

Preise: 250 € zzgl. Verpflegung und Übernachtung

Teilnehmende: 12 - 15

Ort: Dresden (bzw. nähere Umgebung)

In dieser Oase geht es nur um Sie! Sie bekommen Möglichkeiten, sich selbst besser kennenzulernen. Wer sind Sie in welchen Situationen und wer wollen sie eigentlich sein? Wen sehen Sie, wenn sie in den Spiegel schauen? Wenn keiner wüsste, was sie derzeit machen - würden sie es immer noch machen? Welche Bedürfnisse haben Sie in welchen Situationen und wie bekommen Sie diese erfüllt? Entschleunigte Übungen lassen Sie besser erkennen, wo sie für sich sorgen können und müssen - auf praktische Art und Weise.

## **Terra Incognita**

**Termine: 06.04.2023 / 06.06.2023**

Zeit: jeweils 9 - 16 Uhr

Preis: 150 €

Teilnehmende: 12 - 15

Ort: Dresden (bzw. nähere Umgebung)

Das unbekannte Land mit zahlreichen Entwicklungsmöglichkeiten. Auch Menschen entwickeln sich stets weiter. Mit jedem Tag bekommt man neue Rollen - ob man sie will oder nicht. Wir müssen uns sozusagen jedes mal neu erfinden und Unklarheiten in unbekannten neuen Rollen aushalten. Dennoch wird Klarheit oftmals abverlangt. Einige Rollen sind nützlich und fühlen sich gut an. Andere hingegen will man loswerden. Weitere Rollen befinden sich dazwischen - Rollen, die noch undeutlich sind bzw. positive wie negative Anteile haben.

Dieses Modul schaut auf ihre bislang undeutlichen Rollen - sei es das berufliche Professionsverständnis oder im privaten Bereich. Ziel dabei ist es, Rollenklarheit und damit Orientierung sowie Sicherheit zu bekommen.