

Haus Neuland · Senner Hellweg 493 · 33689 Bielefeld

Anmeldung:
Silke Maaß
Telefon: + 49 5205 91 26 33
buchungszentrale@haus-neuland.de
www.haus-neuland.de

Online Seminar: Resilienz – In der Krise wachsen Di., 21. Juli bis Do., 23. Juli 2020

Krisenzeiten fordern uns heraus, bringen uns an unsere Grenzen und oft genug darüber hinaus. Was hilft uns dann, mit unseren Ängsten, unserer Hilflosigkeit, unserer Wut umzugehen? Wie gelangen wir an unsere Ressourcen, wie können wir diese ausbauen? Wie kann es uns gelingen, in stürmischen Zeiten wie diesen, gelassen und zufrieden zu bleiben?

Resilienz ist gleichermaßen Elastizität und Widerstandskraft, die uns schwierige Situationen überstehen lässt. Sie befähigt uns, konstruktiv mit Herausforderungen und Belastungen umzugehen. Resilienz entwickelt sich besonders in Krisenzeiten, sodass wir durch die Krise wachsen und gestärkt aus ihr hervorgehen können.

Wir möchten Sie einladen, in diesem Online-Kurs Ihre persönliche Resilienz zu reflektieren und weiterzuentwickeln. Ihre Fähigkeiten der inneren Stabilität und des verantwortungsbewussten Selbstmanagements werden durch Impulse, Übungen und Anregungen geweckt und gestärkt, ebenso der achtsame Umgang mit sich selbst und die aufmerksame Beziehung zu anderen.

An drei Tagen kommen wir online zusammen, um uns mit den verschiedenen Aspekten der Resilienz auseinanderzusetzen. Alle Einheiten sind so aufgebaut, dass geeignete Impulse und passende Übungen die Eigenreflexionen anregen und ein anschließender kurzer Austausch zu eigenen Gedanken und Erfahrungen möglich ist. Zusätzlich werden im Anschluss per E-Mail eine weitere Übung oder Aufgabe zur Vertiefung des aktuellen Resilienz-Schwerpunktes versendet, die Sie für sich in der Zeit zwischen den Online-Treffen durchführen können.

Die Veranstaltung können Sie bequem von Zuhause besuchen, da sie als Zoom-Konferenz angelegt ist. Alles, was Sie brauchen, ist ein Internetzugang sowie einen Computer oder Laptop mit Kamera und Mikrofon, Lautsprecher oder Headset.

Für dieses Seminar kann Bildungsurlaub NRW beantragt werden.

Online Seminar-Termine:

Dienstag, 21. Juli 2020, 09:00 bis 15:30 Uhr

Mittwoch, 22. Juli 2020, 09:00 bis 15:30 Uhr

Donnerstag, 23. Juli 2020, 09:00 bis 15:30 Uhr

Die genauen Zeiten entnehmen Sie bitte dem Seminarprogramm.

Dozentin:

Doris Heinzen-Voß

Dipl.-Pädagogin, Systemische Coachin (SG), Gendertrainerin, Psychodrama-Leiterin, Suchttherapeutin

Teilnahmebeitrag:

Euro 100,00

Anmeldung:

Ganz einfach online über unsere Website [hier](#)

Und so geht's:

1. Anmeldung wie gewohnt über den untenstehenden Button.
2. Sie bekommen einen Link zum Zoom-Webinar zugesendet. Diesen klicken Sie an und bestätigen im dann sichtbaren Fenster mit "Link öffnen", dass Sie in den Raum eintreten wollen. Der Link ist für alle Veranstaltungen inkl. Technik-Test gültig.
3. Am oben genannten Termin klicken Sie auf den Link und gelangen so in den virtuellen Seminarraum.

Haben Sie Fragen? Wir sind für Sie da:

Angela Hanswillemenke, Projektleiterin Haus Neuland

Partizipation.kita@haus-neuland.de

05205 9126 27

Die Veranstaltung eignet sich auch für Neulinge in der Welt der digitalen Bildungsangebote. Sprechen Sie uns einfach an!