

Bildungsurlaub

Resilienz - innere Stärke gewinnen



Resilienz bezieht sich auf unsere innere Widerstandsfähigkeit und die Fähigkeit eines flexiblen Umgangs mit Herausforderungen und belastenden Situationen.

Hohe berufliche Anforderungen und die vielfältigen gesellschaftlichen Veränderungen sind Teil unserer zunehmend komplexen Lebenswirklichkeit. Für einen gesunden Umgang mit diesen wachsenden Herausforderungen reichen die gelernten und vertrauten Handlungsstrategien meist nicht mehr aus. Für eine resiliente berufliche und persönliche Lebensgestaltung werden daher neue, in den Alltag integrierbare Strategien benötigt.

Mit diesem Bildungsurlaub bieten wir Ihnen die Möglichkeit, die eigene Resilienz zu stärken und nachhaltig wirkende Methoden eines zeitgemäßen Umgangs mit stressbelastenden Situationen zu erlernen und zu trainieren.

Inhalte

- Salutogenese und Kohärenz (nach Aaron Antonovski)
- Kontaktzyklus in der Resilienz
- situative Wahrnehmung und Bewertung
- Spannungsfeld Agilität und Stabilität
- Ressourcenorientierung und Selbstachtsamkeit
- Kompetenzfelder der Resilienz – Improvisationsvermögen; Optimismus; Akzeptanz; Lösungsorientierung; Selbstregulation; Verantwortung; Beziehung und Netzwerk; Zukunftsgestaltung

Methoden

Das Training beinhaltet eine ausgewogene Mischung von Darstellung und Diskussion der fachlichen Grundlagen und praktischen Übungen. Die Reflexion in den Übungsgruppen und im Plenum fördern den nachhaltigen Lerneffekt.

Zeit und Ort

Montag 07.10. bis Freitag 11.10.2024 jeweils von 9.00 – 16.30 Uhr
in Windbergen, Westerstraße 20 (nähe Meldorf)

Dozentin

Doris L. Zeißner, NLP-Lehrtrainerin, Coach, Heilpraktikerin,
Studium der Kulturwissenschaften, Schwerpunkt Philosophie

Preis

520 € incl. Seminarunterlagen, Getränke und Pausensnack



Anmeldung zum Bildungsurlaub „Resilienz - innere Stärke gewinnen“

Name, Vorname _____

Straße, Hs-Nr. _____

PLZ, Wohnort _____

Tel. / E-Mail _____

Ich melde mich verbindlich zu dem von Doris L. Zeißner geleiteten Bildungsurlaub "Resilienz- innere Stärke gewinnen" an. Der Bildungsurlaub umfasst fünf Tage und 40 Ustd. (30 Zeitstunden). Er findet ab 6 Teilnehmer:innen statt und ist auf max. 9 begrenzt. Die Inhalte können Sie der Ausschreibung entnehmen.

Termin: Mo. 07.10. bis Fr. 11.10.2024

Zeiten: Mo. - Fr. von 9.00 - 16.30 Uhr (1 Stunde Mittagspause)

Ort: 25729 Windbergen, Westerstraße 20

Dozentin: NLP-Lehrtrainerin, Coach, Heilpraktikerin,
Studium der Kulturwissenschaften, Schwerpunkt Philosophie

Kosten: 520 € incl. Seminarunterlagen, Getränke und Pausensnack

Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Die Seminargebühren sind vor Seminarbeginn fällig. Sie erhalten ca. zwei Wochen vor dem Termin eine Rechnung.

Eine Abmeldung ist schriftlich innerhalb von 14 Tagen nach Eingang der Anmeldung möglich. Bei einer späteren Abmeldung sind, sofern keine Ersatzperson den Platz übernehmen kann,

bis 21 Tage vor Seminarbeginn 50 % der Kosten,

bei späterer Abmeldung 100 % der Kosten fällig.

Ort, Datum

Unterschrift

Wenn Sie das erste Mal ein Seminar bei uns buchen, senden Sie uns mit Ihrer Anmeldung bitte unbedingt die unterschriebene Einwilligung gemäß Datenschutz zu.



Schriftliche Einwilligung gemäß Datenschutz

Name, Vorname _____

Die in der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten, insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer, Email, die allein zum Zwecke der Durchführung des entstehenden Vertragsverhältnisses notwendig und erforderlich sind, werden auf Grundlage gesetzlicher Berechtigungen erhoben.

Für jede darüber hinausgehende Nutzung der personenbezogenen Daten und die Erhebung zusätzlicher Informationen bedarf es der Einwilligung des Betroffenen. Eine solche Einwilligung können Sie im folgenden Abschnitt freiwillig erteilen.

Einwilligung in die Datennutzung zu weiteren Zwecken

Wenn Sie mit den folgenden Nutzungszwecken einverstanden sind, kreuzen Sie diese bitte entsprechend an. Wollen Sie keine Einwilligung erteilen, lassen Sie dieses Feld frei.

Ich bin damit einverstanden, dass mir die Fa. WIGK GbR per E-Mail Informationen und weitere Angebote zu Informations- und Werbezwecken übersendet.

Ort, Datum

Unterschrift

Rechte des Betroffenen: Auskunft, Berichtigung, Löschung und Sperrung, Widerspruchsrecht

Sie sind gemäß Artikel 15 DSGVO jederzeit berechtigt, gegenüber der Fa. WIGK GbR um umfangreiche **Auskunftserteilung** zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen.

Gemäß Artikel 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber der Fa. WIGK GbR die **Berichtigung, Löschung und Sperrung** einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem **Widerspruchsrecht** Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch, per E-Mail oder per Fax an die Fa. WIGK GbR übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Porto- bzw. Übermittlungskosten nach den bestehenden Basistarifen.

