

## „Resilienz“ Mein Weg zur „inneren Stärke“

Unser Leben wird immer rasanter und stellt uns stetig vor neue Anforderungen, sei es im Privatleben oder im Beruf. Dabei gibt es Menschen, die mit unvorhersehbaren und herausfordernden Momenten bestens zurechtkommen, diese meistern und gestärkt aus ihnen hervorgehen. Auch unvermeidliche kritische Lebensereignisse werden selbstbewusst angegangen und gezielt gelöst. Resilienz ist hier der entscheidende Faktor. Resilient zu sein bedeutet, die innere Stärke oder psychische Widerstandsfähigkeit zu besitzen, um in diversen schwierigen Situationen aus den eigenen Ressourcen schöpfen zu können. Die gute Nachricht ist, Resilienz ist erlernbar.

In dieser Veranstaltung wollen wir zunächst das Modell der Resilienz genauer betrachten und die eigene psychische Widerstandsfähigkeit reflektieren. Im Weiteren soll es darum gehen Methoden und Strategien kennenzulernen, um effektiv mit Belastungen, Veränderungen und Konflikten umgehen zu können. Durch die Kenntnis und Anwendung der Strategien gewinnen die Teilnehmenden mehr Gelassenheit, Energie sowie Stärke und bleiben dadurch in der eigenen Lebenswelt nachhaltig handlungsfähig.

### **Geplantes Programm**

---

#### **Donnerstag, 20.10.2022**

09.00 h – 10.00 h	Einführung, Informationen zum Seminarablauf, Rahmenbedingungen, Kennenlernen
10.00 h – 11.30 h	Vortrag zum Thema Resilienz (Definition, Einsatz, Modell), danach: Resilienz- Selbsttest
11.30 h	PAUSE
12.00 h – 13.00 h	Methode: meine bisherigen Lebensereignisse (Fokus auf Ressourcen)
13.00 h – 14.00 h	Vortrag zum Thema Stressgeschehen und Stressreaktionen
14.00 h – 15.00 h	Strategien und Methoden zur Resilienz Stärkung

---

#### **Veranstalter:**

**STÄTTE DER BEGEGNUNG e.V.**  
Oeynhausener Str. 5 / 32602 Vlotho / [www.staette.de](http://www.staette.de)  
Tel.: 05733 / 9129-33 / Fax: 05733 / 9129-15