

Bildungsurlaub: Resilienzkompetenz

Widerstandsfähigkeit im Berufsalltag

Resilienzkompetenz fördert die psychische Gesundheit. Sie macht Menschen widerstandsfähig und flexibel. Resiliente Menschen lassen sich nicht leicht aus der Bahn werfen, bleiben in belastenden Situationen gelassen, klar und handlungsfähig. Sie sehen Veränderungsprozesse und Krisen als Chancen für Veränderungen und können Herausforderungen gut bewältigen. Belastende, unabänderliche Situationen werden von resilienten Menschen akzeptiert und sie ziehen klare Grenzen, um Überlastung entgegenzuwirken.

Bei diesem in mehreren Bundesländern* anerkannten Bildungsurlaub stärkt ihr eure persönliche Resilienz – und das in einer schönen Umgebung und mit zahlreichen Freizeitmöglichkeiten. Ihr lernt, nicht nur euch selbst, sondern auch eure Mitmenschen und Kolleg*innen besser zu verstehen und zu akzeptieren. So verbessert ihr eure persönliche und soziale Kompetenz und könnt belastende Situationen gelassener und zielführender meistern. Mit Hilfe der persolog®-Profile, eines Persönlichkeits-Modells, erkennt ihr eure persönlichen situativen Verhaltenstendenzen. Das eigene Verhalten im Umgang mit Menschen und im Beruf zu reflektieren und zu verstehen hilft euch, eure Alltag selbst in die Hand zu nehmen und dabei gelassen und gesund zu bleiben. Praxisnahe Lernmethoden und Übungsstunden stellen sicher, dass das Gelernte erfolgreich in den Alltag der Teilnehmenden übertragen werden kann.

Das Seminar richtet sich an Berufstätige aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Bereichen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden.

* Anerkannt in Berlin, Brandenburg, Hamburg, Hessen, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz und im Saarland

Die Seminarinhalte in einzelnen:

- Grundlagen des Verhaltens und das Erstellen des eigenen persolog® Verhaltens-Profiles
- Analyse mit dem persolog®-Profil: Wo liegen die Potenziale für mehr Resilienz?
- Den eigenen Verhaltensstil definieren und verstehen, den Verhaltensstil anderer Menschen erkennen und würdigen
- Effektiv mit anderen Menschen umgehen und erfolgreiche Strategien für die Zusammenarbeit entwickeln, um der Resilienz jeden Teammitglieds Raum zu geben
- In Chancen denken, belastbar und gelassen sein sowie flexibel und emotional stabil
- Differenzierung von Resilienzfaktoren, um gezielte Maßnahmen zu ergreifen
- Methoden und Strategien zur Stärkung der Resilienz
- Wie das eigene Verhalten die Resilienz beeinflusst
- Leichte Meditations- und Körperübungen zur Erreichung eines Gleichgewichts von Aktivität und Entspannung bei Erhaltung innerer Balance (für Anfänger geeignet)

Die Ziele:

- Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit sowie der sozialen Kompetenz in Beruf und Alltag
- Förderung von körperlicher und mentaler Stabilität und Flexibilität, Gelassenheit, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstmanagementkompetenz
- Verbesserung von Fokussierung und Wahrnehmung, innere Ausgeglichenheit
- Erkennung von Resilienz-Ressourcen
- Bewusstsein über das eigene Verhalten und den Einfluss auf die Resilienz
- Steigerung der Belastbarkeit und Effizienz durch effektiven Umgang mit sich selbst und anderen Menschen
- Verbesserung der eigenen Teamfähigkeit sowie ein besseres Verständnis für die Nutzung von Stärken und Begrenzungen aller Teammitglieder
- Auseinandersetzung mit Körperübungen und Meditationstechniken zur Entwicklung von Präsenz, Bewusstheit und Klarheit und deren Transfer in den eigenen (Berufs-)Alltag

Die Dozentin:

Evelyn Schneider (geb. 1973) ist seit 2000 Trainerin für die Bereiche Kommunikation, Führungskräfteentwicklung, Teamprozesse und -förderung, Persönlichkeitsentwicklung, Verhaltensstrukturen,

Leistungen

- ✓ 5 Ü / VP im Einzel- oder Doppelzimmer mit Du / WC, Handtuch- und Bettwäscheset, Kaffeepause mit Kaffee und Kuchen
- ✓ 30 Stunden Seminar Resilienzkompetenz mit der Dozentin Evelyn Schneider
- ✗ Nicht enthalten:

Termine & Preise

08.12.2024 - 13.12.2024

- 👉 **5 Übernachtungen mit Vollpension,**
Doppelzimmer mit Du / WC
bis 26 Jahre: 805,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 836,50 € pro Person

08.12.2024 - 13.12.2024

- 👉 **5 Übernachtungen mit Vollpension,**
Bett / en im Mehrbettzimmer mit Du / WC
bis 26 Jahre: 780,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 811,50 € pro Person

08.12.2024 - 13.12.2024

- 👉 **5 Übernachtungen mit Vollpension,**
Einzelzimmer mit Du / WC
bis 26 Jahre: 830,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 861,50 € pro Person

27.07.2025 - 01.08.2025

- 👉 **5 Übernachtungen mit Vollpension,**
Doppelzimmer mit Du / WC
bis 26 Jahre: 805,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 836,50 € pro Person

27.07.2025 - 01.08.2025

- 👉 **5 Übernachtungen mit Vollpension,**
Bett / en im Mehrbettzimmer mit Du / WC
bis 26 Jahre: 780,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 811,50 € pro Person

27.07.2025 - 01.08.2025

- 👉 **5 Übernachtungen mit Vollpension,**
Einzelzimmer mit Du / WC
bis 26 Jahre: 830,00 € pro Person
ab 27 Jahre: 861,50 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 6 Teilnehmer

Höchstens 15 Teilnehmer

Resilienz und Stressmanagement (div. persolog® Autorisierungen, NLP® Master / Dr. Richard Bandler). Ihr beruflicher Ursprung liegt in der Hotellerie. Darüber hinaus ist Evelyn Schneider ausgebildete Yoga-Lehrerin und bildet selbst Yogalehrer*innen aus. In ihre Arbeit zum Thema Umgang mit Stress und Aufbau von Resilienz fließen ihre Erfahrungen aus dem Yoga ein, sodass ihre Seminare stets lebendig und alltagsnah sind.

Resilienzkompetenz fördert die psychische Gesundheit. Resiliente Menschen lassen sich nicht leicht aus der Bahn werfen, bleiben in belastenden Situationen klar und handlungsfähig. Bei diesem anerkannten* Bildungsurlaub lernt ihr viel über euch selbst und über andere – und wie ihr Herausforderungen gelassen meistern könnt.

ALLGEMEINE HINWEISE

Eignung für Personen mit Mobilitätseinschränkungen

Bei entsprechend verfügbaren Kapazitäten in der Jugendherberge bemüht sich der Reiseveranstalter darum, die gewünschten Reiseleistungen auch Gästen mit Mobilitätseinschränkungen anzubieten. Es wird darum gebeten, bereits bei der Buchung genaue Angaben über die Personenzahl sowie jeweils über Art und Umfang der Mobilitätseinschränkungen der betreffenden TeilnehmerInnen zu machen, damit geprüft werden kann, ob die Buchung bestätigt werden kann.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/10260

Information & Buchung:

Jugendherberge Worpswede,
Hammeweg 2
27726 Worpswede

+49 4792 1360
@ worpswede@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

Die JugendHerbergen gemeinnützige GmbH
Woltmershauser Allee 8
28199 Bremen

+49 421 59830-50
@ service.nordwesten@jugendherberge.de