



Resilienz und Achtsamkeit

Seminar-Nr.	2023 B034 EK
Termin	07.03.2023 bis 09.03.2023
Partnerorganisation	Bund der Strafvollzugsbediensteten Deutschlands Landesverband NW
Tagungsstätte	Collegium Leoninum Noeggerathstr. 34 53111 Bonn Tel. 0228 62980 info@leoninum-bonn.de
Seminarleitung	Stefan Leif BSBD NRW
Dozenten/-innen	Sabrina Kraft KRAFT Coaching, Training, Mediation Stefan Leif BSBD NRW

Kompetenzorientierte Lernziele

Wie können wir die (emotionalen) **Herausforderungen** der modernen Leistungsgesellschaft meistern und zurück in unsere **Kraft** kommen?

Resilienz bedeutet eine **Widerstandsfähigkeit** gegen Stress und Belastungen zu entwickeln. Wäre es zudem nicht auch eine schöne Vorstellung seine Ziele wieder motiviert zu erreichen, mit **Spaß** und **Leichtigkeit** durch den (Arbeits-)Alltag zu gehen und sich am Leben zu erfreuen?

Das alles finden wir nicht im Außen, sondern im Inneren. Sich selbst als größte **Kraftquelle** und beste **Ressource** nutzen zu lernen, ist die **Idee** hinter diesem Seminar. Damit die kleinen und großen Einschlüge des Lebens keine so große Auswirkung mehr haben können.

Methoden

Die Seminarinhalte werden im Schwerpunkt durch aktive Übungen vermittelt. Kurzweiliger (neuster, wissenschaftlich fundierter) Input ergänzt die Eigenerarbeitung und den Austausch untereinander. Die Teilnehmenden erhalten neben der Möglichkeit der Selbstreflektion konkrete Stressregulationstools, die geübt und mit in den Alltag übertragen werden können.

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Mögliche Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 14:00 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.
--

Inhalte

Dienstag, 7. März 2023

14:00 bis 14:15 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Stefan Leif

14:15 bis 17:00 Uhr **Resilienz und was ich damit zu tun habe...**

- Was genau ist Resilienz eigentlich
- Die Macht der kleinen Handlungen -

Die zwei übergeordneten Resilienzfaktoren

- Psychisch-emotionale Resilienz
- Neuro-physiologische Resilienz

Interaktiver Vortrag, kollegialer Austausch, Selbstreflektion, Gruppenarbeit

Sabrina Kraft

Abendessen ab 18:30 Uhr

Mittwoch, 8. März 2023

09:00 bis 11:30 Uhr **Der Motivkompass®**

- Neurobiologische Grundmotive und emotionale Ressourcenzugänge durch den Motivkompass® verstehen und nutzen

Mesource®-Meeting

- Ein Treffen mit unseren ganz persönlichen Ressourcen

Interaktiver Vortrag, Gruppenarbeit, geführte Übung

Sabrina Kraft

12:30 bis 14:00 Uhr **Mittagspause**

14:00 bis 17:00 Uhr **Was unser Herz tun kann**

- Herzratenvariabilität (HRV) als Faktor für Stressregulationsfähigkeit
- Die Resonanzatmung

Interaktiver Vortrag, praktische Übung, Austausch

Sabrina Kraft

Abendessen ab 18:30 Uhr

Donnerstag, 9. März 2023

- 09:00 bis 12:00 Uhr **Die vier Resilienzachsen im Motivkompass®**
Kennenlernen und sich einordnen können
- Die Resilienzachse des Selbstwertes
 - Die Resilienzachse der Kognitiven Flexibilität
 - Die Resilienzachse der Selbstkonzeptklarheit
 - Die Resilienzachse des Growth Mindset
- Interaktiver Vortrag, praktische Übung, Fazit im Plenum*
Sabrina Kraft
- 12:00 bis 12:15 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**
Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)
Stefan Leif