



Resilienz

Seminar-Nr.	2023 B073 EK
Termin	24.04.2023 bis 25.04.2023
Uhrzeiten	Beginn 10:00 Uhr Ende 16:30 Uhr
Partnerorganisation	<i>lehrer nrw e. V.</i>
Tagungsstätte	Ringhotel Drees Hohe Str. 107 44139 Dortmund Telefon: 0231 12990
Seminarleitung / Dozentin	Dorthe Leschnikowski-Bordan Schule – Atmosphärisch Schultrainerin Trainerin und Beraterin „Praxisorientiertes Projektmanagement“ Systemischer Coach (CEE Coaching Experts Europe e. V.) Resilienz Coach Dozentin an der Hochschule Bochum – Institut für Studienerfolg und Didaktik Dozentin für Qualifizierungsmaßnahmen in der Rehapädagogik Dozentin für Sachkundenachweise in der Betreuung Kommunikationstrainerin

Kompetenzorientierte Lernziele

Was die einzelnen Resilienz Aspekte für Menschen bedeuten, die unterrichten, erziehen und begleiten wird mit Hilfe des **Dynamischen Resilienzkonzeptes nach Gruhl/ Korbächer** in diesem Seminar nähergebracht. Des Weiteren wird seine Wirkung in individuellen Alltags,- und Schulsituationen erörtert.

Konkret bedeutet die Auseinandersetzung mit der **eigenen Resilienz**

- eine optimistische Haltung zu entwickeln,
- Krisen und Herausforderungen anzunehmen und flexibel & kreativ darauf zu reagieren,
- die Fähigkeit, den Blick auf Lösungen von Problemen zu richten,
- Vertrauen in die Selbstwirksamkeit und das eigene Handeln zu erkennen,
- eine Ausgeglichenheit zwischen Anforderung und Entspannung herzustellen,
- stabile Beziehungen und soziale Netzwerke zu schaffen,
- aktiv und vorbereitet die Zukunft in den Blick zu nehmen,
- den Blick auf eigene vorhandenen Ressourcen zu aktivieren.

Methoden

Die Seminarinhalte werden durch eine Mischung aus Kurzvorträgen, Diskussionen im Plenum sowie Partner- und Kleingruppenarbeiten vermittelt. Dabei liegt der Fokus auf der Anwendbarkeit der Inhalte für die Praxis der Teilnehmenden.

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 *lehrer nrw e. V.* und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

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

Inhalte

Montag, 24. April 2023

- 10:00 bis 10:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
- 10:30 bis 11:15 Uhr **Begriffsklärung und Haltungen der Resilienz:
Optimismus/ Akzeptanz/ Lösungsorientierung**
- Quellen des Optimismus durch Alltagsbeispiele
 - Blick auf Ressourcen
- 11:15 bis 11:30 Uhr **Kaffeepause**
- 11:30 bis 12:30 Uhr **Akzeptanz von Krisen, Herausforderungen, eigenem Einfluss,
anderen Menschen**
- „Das Gute im Schlechten“ – Erfahrungen und Gelerntes
 - Einfluss-Sphäre
 - Anteile der eigenen Persönlichkeit
- 12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagspause**
- 13:30 bis 15:15 Uhr **Intensivierung „Akzeptanz“**
- Unterscheidung zwischen Anpassungskraft und Widerstandskraft
- 15:15 bis 15:30 Uhr **Kaffeepause**
- 15:30 bis 17:00 Uhr **Lösungsorientierung**
- Lösungen und kreative Ideen entwickeln
 - Lösungen im Team möglich machen

Gemeinsames Abendessen

Dienstag, 25. April 2023

- 09:00 bis 11:15 Uhr **Verantwortung erkennen und übernehmen**
- Die eigene Rolle im Drama-Dreieck erkennen
 - Opferhaltung verlassen und aktiv werden

11:15 bis 11:30 Uhr	Kaffeepause
11:30 bis 12:30 Uhr	Sich selbst regulieren • eigene Werte/ Bedürfnisse erkennen und danach handeln • Energieströme steuern • Kraftquellen erkennen
12:30 bis 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 bis 15:15 Uhr	Beziehungen gestalten • tragende und belastende Beziehungen • Das eigene Beziehungsnetzwerk in den Blick nehmen
15:15 bis 15:30 Uhr	Kaffeepause
15:30 bis 16:00 Uhr	Zukunft gestalten • Blick auf Träume/ Visionen/ Wünsche/ Ziele • Umsetzungsoptionen in den Fokus rücken
16:00 bis 16:30 Uhr	Abschlussgespräch und Verabschiedung Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)