



## Stressabbau, Resilienztraining

---

Seminar-Nr.	2024 B177 EK
Termin	02.12.2024 bis 04.12.2024
Partnerorganisation	Bund der Strafvollzugsbediensteten Deutschlands Landesverband NW
Tagungsstätte	<b>Hotel the YARD Bad Honnef</b> Hauptstraße 22 53604 Bad Honnef <a href="mailto:meetings@hotel-badhonnef.com">meetings@hotel-badhonnef.com</a>
Seminarleitung	<b>Sonja Belz</b> JVA Rheinbach
Dozentin	<b>Tina Middendorf</b> Coach, Resilienz-Trainerin und Change-Managerin

## Kompetenzorientierte Lernziele

---

Resilienz ist in aller Munde – aber was bedeutet Resilienz eigentlich genau und wie kann sie uns unterstützen? Und ist sie erlernbar?

Die Resilienzforschung ist zwar noch recht jung, sie konnte aber schon Einiges herausfinden, was wir uns zu Nutze machen können.

Alle, die an dem Thema interessiert sind, werden in dem 2-tägigen Seminar alles Wissenswerte über Resilienz kennenlernen. Zudem erhalten sie wertvolle Impulse, ihr persönliches Resilienzmanagement zu etablieren und zu erhalten. Selbstverständlich wird zudem der Transfer in den Berufsalltag stets im Blick behalten.

- Was verstehen wir unter Resilienz? - und warum gewinnt sie immer mehr an Bedeutung für uns?
- Welches sind die einzelnen Resilienzfaktoren - wie können wir sie individuell trainieren?
- Welche Strategien gibt es, innere Stärke auch in angespannten Zeiten zu entwickeln und zu erhalten

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

<b>Pausenzeiten</b>	10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
	12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
	15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

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

**Methoden** Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

# Inhalte

---

## Montag, 2. Dezember 2024

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**

**Sonja Belz**

14:30 bis 17:30 Uhr **Einführung**

- Resilienz – Basiswissen
- Begriffserklärung, -abgrenzung, Herkunft und Bedeutung
- Ergebnisse der Resilienzforschung

*Vortrag, Diskussion, Erfahrungsaustausch*

**Tina Middendorf**

## Dienstag, 3. Dezember 2024

09:00 bis 17:00 Uhr **Die einzelnen Resilienzfaktoren**

- Resiliente Haltungen
- Resilientes Verhalten und Selbstsorge
- Resiliente Lebensgestaltung

Realistischer Optimismus

Akzeptanz

Lösungsorientierung

Verantwortung übernehmen

**Schwerpunkt Resilienzfaktoren**

**Selbstregulation und Resiliente Lebensgestaltung**

- Selbstregulation
- Beziehungen gestalten / Soziale Kompetenz
- Zukunft gestalten

*Vortrag, Diskussion, Erfahrungsaustausch*

**Tina Middendorf**

## Mittwoch, 4. Dezember 2024

09:00 bis 12:00 Uhr **Resiliente Teams**

Grenzen der Resilienzförderung

*Vortrag, Diskussion, Erfahrungsaustausch*

**Tina Middendorf**

12:00 bis 12:30 Uhr **Auswertung des Seminars, Online Evaluation**

**Verabschiedung der Teilnehmenden, anschließend Mittagessen**

**Sonja Belz**