



## Bildungsurlaub

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz



widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Resilienz, die innere Stärke im Umgang mit Krisen, ist eine existentielle Kompetenz, die zu erlernen und zu optimieren auch für Erwachsene möglich und wichtig ist.

Besonders in Zeiten mit steigenden Anforderungen und Veränderungen ist diese innere Stärke entscheidend. Unser Resilienz Training für Erwachsene zielt darauf ab, die eigene momentane Krisenkompetenz einzuschätzen und sie zu stärken. Neben der Analyse des bisherigen Verhaltens in kritischen Lebensphasen stehen vor allem die Aktivierung innerer Kraftquellen und der Erwerb von Bewältigungsstrategien für den Alltag im Mittelpunkt des Trainings.

### Unterrichtsmethoden

- Vorträge
- Selbstanalyse mittels Reflexion und Tests
- Achtsamkeits- und Meditationstechniken
- Übungen in Kleingruppen
- Erfahrungsaustausch und Diskussion im Plenum

### Voraussetzungen

- wenn Sie aktiver und leistungsfähiger durch den Tag gehen wollen
- konstruktive Gedanken fördern und destruktive ausschalten wollen
- innere Gelassenheit gewinnen wollen
- und Ihr Leben wieder in eigene Hände nehmen wollen.

### Durch das Resilienztraining Seminar erhalten Sie die Möglichkeit

- Bewältigungsstrategien bei Hindernissen und Schicksalsschlägen anzuwenden und Lösungen zu finden
- Ihre Stimmungen zu steuern und sich in Balance zu bringen
- Wege zu mehr Akzeptanz von widrigen Umständen zu finden
- Ihre inneren Kraftquellen zu erkennen
- mehr Einfluss auf Ihre berufliche und persönliche Zukunft zu nehmen
- Krisen zu überwinden und an ihnen durch persönliche Stärke zu wachsen
- die direkte Verbindung zwischen Resilienz und körperlichem und seelischem Wohlbefinden zu erkennen und darauf Einfluss zu nehmen

## Zeitlicher Rahmen und Kosten

Termin 1: 23.04.2018 – 27.04.2018

Termin 2: 12.11.2018 – 16.11.2018

Gerne senden wir Ihnen unverbindlich einen Ablaufplan des Seminars zu.

**Seminarkosten:** 440,00 €

**Seminarunterkunft:** Buddhistisches Kloster Siedelsbrunn, [www.buddhasweg.eu](http://www.buddhasweg.eu)

### Unterkunftskosten:

Wir haben für diese Seminarwoche Sonderkonditionen mit dem Kloster vereinbart.

Übernachtung im Standard Doppelzimmer/veget. VP 180,00 €

Übernachtung im Standard Einzelzimmer/vegt. VP 220,00 €

Übernachtung im Lotus Einzelzimmer /veget. VP 260,00 €

## Ihre Dozentin



Sabine D. Quante (Trainerin)

- \* Trainerin für Personal- und Organisationsentwicklung
- \* Achtsamkeits- und Meditationslehrerin
- \* Burnout- und Resilienz Beraterin
- \* Coach
- \* Diplom-Kauffrau