



19225

Resilient durch intensive Zeiten

Ideen und Kurzübungen für den Alltag

Haben Sie manchmal auch das Gefühl, Ihr Tag sollte mehr als 24 Stunden haben? Arbeit, vorbereiten der Inhalte, sich über Neuerungen informieren, Unterricht planen, unterrichten der Kinder und Jugendlichen, Sitzungen, Familie, Kinder, Haushalt, eigene Eltern pflegen...

Wenn es Ihnen wichtig ist, aus der Hektik zu mehr Fokus zu kommen, Ihre Resilienz zu stärken, dann ist das der Workshop für Sie. Sie werden vertiefte Informationen zum Thema Resilienz erhalten und sich mit einem Set von Übungen immer wieder in die Achtsamkeit bringen, Kurzpausen üben, Ihr Energiefass füllen, sich zwischendrin Ruhe holen, um daraus fokussiert weiter zu arbeiten und zu leben.

Ziele

- Die Kursteilnehmenden erweitern ihr Wissen über die wichtigen Elemente der Resilienz und vertiefen im Austausch den eigenen Weg zu mehr Achtsamkeit, Ruhe und Bewusstheit.
- Sie machen eine Selbsteinschätzung ihrer Lebensbalance und was sie belastet und entlastet.
- Sie leben und erleben die Kunst der kleinen Pausen (2–5 Minuten).
- Sie kennen die 7 Säulen der Resilienz.
- Sie üben die 10 Schritte der Resilienz ein, z.B. Gestalten von Optionen (mentale Übung), Atem und Entspannung, Praktisches wie das Wahrnehmen von Emotionen und wie achtsam darauf reagiert werden kann.
- Sie können ihr Energiefass füllen.
- Sie erleben Handlungsspielräume.
- Sie üben im Trainingsraum, Grenzen zu setzen und diese zu wahren.
- Sie definieren Schritte für einen starken Halt in ihrem Beziehungs-Netzwerk.

Referentin	Griselda Naumann, freie Coach und Supervisorin, arbeitet in den Bereichen Resilienz, Selbstführung, Stressprävention, Kommunikation in Beruf und Familie, Mitglied des Berufsverbands für Supervisorinnen, Coaches und Organisationsberaterinnen (bso) und zertifizierte ZRM Coach
Zielpublikum	Unterrichtende aller Stufen und weitere Interessierte
Datum	26.08.2019
Zeit	09.00 – 16.30 Uhr
Ort	Haus der Kirche, Altenbergstr. 66, Bern
Veranstalter	Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn, Katechetik
Auskunft	Patrick von Siebenthal, Leiter Fachstelle Weiterbildung und Beratung KUW, 031 340 24 66, patrick.vonsiebenthal@refbejuso.ch
Anmeldung	kursadministration@refbejuso.ch
Kosten	CHF 50.–
Anmeldeschluss	15.08.2019

