

Im Unplanbaren zuhause sein – Resilienz stärken in unsicheren Zeiten

Veränderungen treffen uns in allen Bereichen ein Leben lang. Im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext folgen sie immer schneller aufeinander und fordern uns heraus, mitzugehen. Wer wäre nicht gerne einer der Menschen, die sich einfach nicht unterkriegen lassen und immer wieder Wege finden, Herausforderungen zu meistern?

Resilienz lässt sich einüben und hilft uns, auch im beruflichen Alltag flexibel zu reagieren und Stress zu vermindern. Mit Hilfe des Resilienz-Circles erhalten Sie Impulse für eine berufliche und persönliche Weiterentwicklung hin zu mehr Selbstwirksamkeit. Sie entdecken Kraftquellen in Ihrem (Berufs)Alltag um sich selbst gut zu führen zwischen eigenen Bedürfnissen und Erwartungen von außen.

Ganz im Sinne von Virginia Satir: „Das Leben ist nicht so, wie es sein sollte. Es ist so, wie es ist. Wie man damit umgeht, macht den Unterschied aus.“

Methoden: Theoretische Inputs zur Resilienz, Selbstreflexion und Austausch in der Gruppe sowie interaktive Lernimpulse und Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung

→ Bitte bringen Sie eine weiche Unterlage, warme Socken und ein kleines Kissen mit.

Präsenz-Seminar

Trainerin: Sabine Stövhase, Dipl. Sozialpädagogin, systemischer Coach und Trainerin für Biografiearbeit

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Termin: Donnerstag, 27. Januar 2022

Dauer des Seminars: 9.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Hospitalhof Stuttgart, Büchsenstr. 33,
70174 Stuttgart-Mitte

Kosten: 65,- Euro



Bildung die
Sinn macht

Evangelische Erwachsenenbildung
im Kirchenkreis Stuttgart

Veränderungen nachhaltig und lustvoll gestalten Einführung in die konkrete Anwendung des Züricher Ressourcenmodells

Veränderungen gehören zu unserem Leben wie die Luft zum Atmen – Leben bedeutet im Wandel sein. Manche Veränderungen können wir nicht aufhalten und gewünschte Veränderungen gehen ihren eigenen Weg, um vom Wünschen ins Wollen zu kommen. Mit neuen Zielen taucht gleichzeitig die Erfahrung auf, dass es an manchen Stellen nicht gelungen ist, die gewünschten Veränderungen in die Realität zu bringen.

Was tun? Mehr Energie in das Wollen stecken? Mehr Disziplin aufbringen oder die Ziele anpassen? Das Züricher Ressourcenmodell geht den Weg über die Integration des Unbewussten und zeigt in kleinen Schritten, wie ein Ziel entwickelt werden kann, das so viel Anziehungskraft hat, um uns quasi wie von selbst in die gewünschte Richtung zu lenken.

Das Seminar richtet sich an Menschen, die Lust haben, an einem eigenen Vorhaben zu arbeiten und bereit sind, sich auf eine persönliche Auseinandersetzung einzulassen. Dabei steht neben Informationen zum Züricher Ressourcenmodell die Praxis im Vordergrund.

→ Bei Interesse besteht die Möglichkeit zur Vertiefung in 2 weiteren Online-Terminen à 3 h.
Die konkreten Termine und Kosten werden mit den Interessierten vor Ort vereinbart.

Präsenz-Seminar

Trainerin:	Ariella Pavoni, Dipl. Pädagogin, Supervisorin und Coach (Psychodrama)
Teilnehmerzahl:	max. 15 Personen
Termin:	Dienstag, 22. Februar 2022
Dauer des Seminars:	9.30 bis 17.30 Uhr
Ort:	Kilianshaus, Kirchbrunnenstr. 32, 74072 Heilbronn
Kosten:	65,- Euro



Meine berufliche Rolle – wie spiele ich sie?

Ihre berufliche Rolle ist mit Aufgaben, Verantwortung und Erwartungen verbunden. Doch eine Rolle haben Sie nicht nur, Sie spielen sie auch! Sie dürfen und sollen entsprechend Ihren individuellen Vorstellungen, Bedürfnissen und Talenten entscheiden, wie Sie in einer konkreten Situation mit dem, was von Ihnen erwartet wird, umgehen. Im Arbeitsalltag geht diese Freiheit zur Selbstbestimmung und Mitgestaltung jedoch manchmal unter – mit der Folge, dass sich vielerlei Unstimmigkeiten und Unzufriedenheiten anhäufen.

Das Seminar möchte Sie deswegen darin unterstützen, sich Ihrer aktiven Rollengestaltung bewusster zu werden und so nicht nur „Erfüller/in“, sondern auch „Mitgestalter/in“ zu sein. Themen der Fortbildung werden sein:

- Wie geht es mir in meiner beruflichen Rolle?
- Wo liegen Spannungsmomente oder Konflikte?
- Wo möchte ich die Art, wie ich meine Rolle spiele, weiterentwickeln oder verändern?

Präsenz-Seminar

Trainer:	Guido Ingendaay, Coach und Trainer für persönliche Entwicklung und Kommunikation, Supervisor
Teilnehmerzahl:	max. 15 Personen
Termin:	Dienstag, 22. März 2022
Dauer des Seminars:	9.30 bis 17.30 Uhr
Ort:	Pauluskirche Mühlacker, Gemeinderaum, Hindenburgstraße 48, 75417 Mühlacker
Kosten:	65,- Euro

Bildung die
Sinn macht



Evangelisches Bildungswerk
Mühlacker

Im Unplanbaren zuhause sein – Resilienz stärken in unsicheren Zeiten

Veränderungen treffen uns in allen Bereichen ein Leben lang. Im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext folgen sie immer schneller aufeinander und fordern uns heraus, mitzugehen. Wer wäre nicht gerne einer der Menschen, die sich einfach nicht unterkriegen lassen und immer wieder Wege finden, Herausforderungen zu meistern?

Resilienz lässt sich einüben und hilft uns, auch im beruflichen Alltag flexibel zu reagieren und Stress zu vermindern. Mit Hilfe des Resilienz-Circles erhalten Sie Impulse für eine berufliche und persönliche Weiterentwicklung hin zu mehr Selbstwirksamkeit. Sie entdecken Kraftquellen in Ihrem (Berufs)Alltag um sich selbst gut zu führen zwischen eigenen Bedürfnissen und Erwartungen von außen.

Ganz im Sinne von Virginia Satir: „Das Leben ist nicht so, wie es sein sollte. Es ist so, wie es ist. Wie man damit umgeht, macht den Unterschied aus.“

Methoden: Theoretische Inputs zur Resilienz, Selbstreflexion und Austausch in der Gruppe sowie interaktive Lernimpulse und Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung

→ Bitte bringen Sie eine weiche Unterlage, warme Socken und ein kleines Kissen mit.

Präsenz-Seminar

Trainerin: Sabine Stövhase, Dipl. Sozialpädagogin, systemischer Coach und
Trainerin für Biografiearbeit

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Termin: **Donnerstag, 30. Juni 2022**

Dauer des Seminars: 9.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Haus der Begegnung Ulm,
Grüner Hof 7, 89073 Ulm

Kosten: 65,- Euro

**Bildung die
Sinn macht**



Evangelisches Bildungswerk
Alb-Donau mit Medienstelle

Veränderungen nachhaltig und lustvoll gestalten Einführung in die konkrete Anwendung des Züricher Ressourcenmodells

Veränderungen gehören zu unserem Leben wie die Luft zum Atmen – Leben bedeutet im Wandel sein. Manche Veränderungen können wir nicht aufhalten und gewünschte Veränderungen gehen ihren eigenen Weg, um vom Wünschen ins Wollen zu kommen. Mit neuen Zielen taucht gleichzeitig die Erfahrung auf, dass es an manchen Stellen nicht gelungen ist, die gewünschten Veränderungen in die Realität zu bringen.

Was tun? Mehr Energie in das Wollen stecken? Mehr Disziplin aufbringen oder die Ziele anpassen? Das Züricher Ressourcenmodell geht den Weg über die Integration des Unbewussten und zeigt in kleinen Schritten, wie ein Ziel entwickelt werden kann, das so viel Anziehungskraft hat, um uns quasi wie von selbst in die gewünschte Richtung zu lenken.

Das Seminar richtet sich an Menschen, die Lust haben, an einem eigenen Vorhaben zu arbeiten und bereit sind, sich auf eine persönliche Auseinandersetzung einzulassen. Dabei steht neben Informationen zum Züricher Ressourcenmodell die Praxis im Vordergrund.

→ Bei Interesse besteht die Möglichkeit zur Vertiefung in 2 weiteren Online-Terminen à 3 h.
Die konkreten Termine und Kosten werden mit den Interessierten vor Ort vereinbart.

Präsenz-Seminar

Trainerin:	Ariella Pavoni, Dipl. Pädagogin, Supervisorin und Coach (Psychodrama)
Teilnehmerzahl:	max. 15 Personen
Termin:	Donnerstag, 14. Juli 2022
Dauer des Seminars:	9.30 bis 17.30 Uhr
Ort:	Haus der Begegnung, Bahnhofstraße 75, 73312 Geislingen an der Steige
Kosten:	65,- Euro



**Bildung die
Sinn macht**

Evangelische Erwachsenenbildung
im Kirchenbezirk Geislingen

Meine berufliche Rolle – wie spiele ich sie?

Ihre berufliche Rolle ist mit Aufgaben, Verantwortung und Erwartungen verbunden. Doch eine Rolle haben Sie nicht nur, Sie spielen sie auch! Sie dürfen und sollen entsprechend Ihren individuellen Vorstellungen, Bedürfnissen und Talenten entscheiden, wie Sie in einer konkreten Situation mit dem, was von Ihnen erwartet wird, umgehen. Im Arbeitsalltag geht diese Freiheit zur Selbstbestimmung und Mitgestaltung jedoch manchmal unter – mit der Folge, dass sich vielerlei Unstimmigkeiten und Unzufriedenheiten anhäufen.

Das Seminar möchte Sie deswegen darin unterstützen, sich Ihrer aktiven Rollengestaltung bewusster zu werden und so nicht nur „Erfüller/in“, sondern auch „Mitgestalter/in“ zu sein. Themen der Fortbildung werden sein:

- Wie geht es mir in meiner beruflichen Rolle?
- Wo liegen Spannungsmomente oder Konflikte?
- Wo möchte ich die Art, wie ich meine Rolle spiele, weiterentwickeln oder verändern?

Präsenz-Seminar

Trainer:	Guido Ingendaay, Coach und Trainer für persönliche Entwicklung und Kommunikation, Supervisor
Teilnehmerzahl:	max. 15 Personen
Termin:	Dienstag, 27. September 2022
Dauer des Seminars:	9.30 bis 17.30 Uhr
Ort:	Evang. Gemeindehaus der Oberhofenkirche, Ziegelstr. 1, 73033 Göppingen
Kosten:	65,- Euro

Bildung die
Sinn macht



Evangelische Erwachsenen-
bildung Göppingen

Zeig Dich! Mit Persönlichkeit überzeugen

Wie machen wir neugierig, wie können wir die Aufmerksamkeit wecken in Gesprächen oder bei Präsentationen? Wie von unserem Leben und was von unserer Person können wir so erzählen, dass unsere Kompetenzen und unsere Einzigartigkeit sichtbar wird? Wie gelingt es, unsere Projekte und Anliegen interessant und spannend zu präsentieren und mit unserer Botschaft anzukommen? Sie lernen Ihre Persönlichkeit, Ihre Potentiale und Ihr Anliegen sichtbar zu machen. Die Fortbildung ermutigt Sie darin, Profil zu zeigen.

- Ihr Nutzen**
- Sie erhalten mehr Sicherheit in der Beziehungsgestaltung Ihres Auftritts.
 - Sie stärken Ihre verbale und nonverbale Wirkung in Sitzungen.
 - Sie wissen wie Sie Ihr Anliegen am besten präsentieren
 - Sie lernen einfache Möglichkeiten der Eigen-PR kennen
 - Sie erhalten ein individuelles Feedback durch die Trainerin

- Zielgruppe** → Personen, die viel kommunizieren und sich dabei persönlich sichtbar machen möchten.

- Themen**
- Persönliche Verbindung zum Gegenüber → Mimik und Körpersprache
 - Präsenz → Überzeugungskraft stärken
 - Stimme: Verständlichkeit & Betonung → Eigen-PR

- Lehrmethoden** → Trainerinput, Kleingruppenarbeit, Rollenspiele

Möglichkeit zu kurzen Präsentationen, Feedback zu persönlichen Anliegen zu Verhalten, Auftritt, Körper und Stimme.

Präsenz-Seminar

Trainerin: Sonja Hachenberger, Soziologin MA, TV-Journalistin, Kommunikationstrainerin

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Termin: **Donnerstag, 13. Oktober 2022**

Dauer des Seminars: 9.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Ev. Tagungsstätte Haus Bittenhalde,
Kurzensteige 29, 72469 Meßstetten-Tieringen
(mit Öffentl. Verkehrsmitteln gut zu erreichen)

Kosten: 65,- Euro


haus
BITTENHALDE
erleben tagen feiern