

## Informationen kompakt

Termin: 22.05. – 26.05.2023

Mo., 11:00 Uhr - Fr., 16 :00 Uhr

Ort: Kloster Steinfeld, Eifel

Kosten: 415,00 € zzgl. ÜVP

ca. 113,00 gehobener Standard, ca. 91,00 einfacher Standard (p. P./ Tag im EZ)

Kurs-Nr.: 231 2210

## Rücktrittbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis sechs Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag für die Kursgebühr sowie für Unterkunft / Verpflegung berechnet.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

## Wir über uns

IndiTO – Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert.

Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!



IndiTO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663  
Fax 0228 680 400

www.indito.de  
info@indito.de

Volksbank Bonn Rhein-Sieg  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODED1BRS

## Kraftvoll und gelassen im Leben stehen –

**Stressmanagement und Resilienz durch achtsame Fürsorge für sich selbst**

**5-tägiger Bildungsurlaub**

**22.-26.05.2023**

**Kloster Steinfeld**



Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen



# **Kraftvoll und gelassen im Leben stehen**

## **Stressmanagement und Resilienz durch achtsame Fürsorge für sich selbst**

Achtsame Selbstfürsorge ist eine zentrale Kompetenz für eine ausbalancierte und vitale Lebensführung. Sie ist in jedem von uns angelegt – und doch geht sie uns in unserer hochkomplexen, fordernden und oft belastenden – „stressvollen“ – (Arbeits-) Welt immer wieder schnell verloren. Es ist, als würden wir „neben uns stehen“. Wir verlieren den Kontakt zu uns selbst.

Stress ist ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens – beruflich wie privat. Ob Stress uns stresst, also schädigend wirkt oder nicht, hängt davon ab, ob wir mit ihm konstruktiv umgehen können, ihn „managen“ können.

Achtsame Selbstfürsorge vermag genau das. Als eine aktive Form von Resilienz befähigt sie uns, auf lösungsorientierte und nachhaltig gesunde Art und Weise für uns selbst da zu sein. Sie ermöglicht uns, in herausfordernden Situationen mit schwierigen Emotionen (wie Angst, Unsicherheit, Druck, Ärger ...) umzugehen und hilfreich zu agieren, um (wieder) kraftvoll und gelassen im Leben zu stehen.

### **Seminarinhalte**

- *Neurowissenschaftlichen Erkenntnisse zu Stress: „Stress-Systeme“ unseres Gehirns*
- *„Fürsorge-System“ unseres Gehirns und seine Regulationsfunktion*
- *Achtsamkeit als Grundlage der bewussten Wahrnehmung von uns selbst und unserer Umwelt*

- *Funktionen der Achtsamkeit, Impuls-Distanz und Reaktionsvarianz (Perspektivwechsel)*
- *2 Aspekte von Selbstfreundlichkeit: umsorgend und abgrenzend*
- *innerer Kritiker versus mitfühlendes Selbst*
- *Empathiemüdigkeit: Unterscheidung Empathie und Mitgefühl (Forschung n. Neurowissenschaftlerin/ Psychologin Tanja Singer)*
- *Unterschied Selbstwertgefühl – Selbstwertschätzung*
- *wertschätzende Haltung sich selbst und anderen gegenüber*

### **Methoden**

- *Impulsreferate, Einzel- und Gruppenarbeit Austausch*
- *Bewegungs- und Entspannungsübungen*
- *thematische Übungen: Achtsamkeits- und Selbstfreundlichkeitsübungen, Reflexionsübungen, angeleitete Meditationen*
- *praktische Übungen für den Berufsalltag*

### **Zielgruppe**

Das Training eignet sich für Menschen aller Berufsgruppen, um Kompetenzen in Stressmanagement und Resilienzstärkung zu erlangen.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen – mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen – im beruflichen Kontext. Als Teilnehmende entwickeln Sie neue zentrale Kompetenzen (Stressmanagement-Kompetenz, Selbst- und Sozialkompetenz, emotionale Kompetenz

### **Ihre Trainerinnen**



#### **Gisela Klockner**

*Sozialpädagogin, Psychosynthese-Therapeutin, systemischer Coach, Trainerin für Achtsamkeit, Mindful Self-Compassion (MSC) und Mindful Compassionate Parenting (MCP), Referentin für achtsamkeitsbasierte Lehrer:innenbildung (AVE Institut, Berlin)*

#### **Christiane Hackethal**

*Psychosynthese-Therapeutin, systemischer Coach, Trainerin für Achtsamkeit, Mindful Self-Compassion (MSC) und Mindful Compassionate Parenting (MCP)*

Anmeldung online möglich unter:  
[www.indito.de](http://www.indito.de) [Seminarprogramm]

*Als Bildungsurlaub in NRW, Baden-Württemberg, Hessen und Saarland anerkannt. Anerkennung in anderen Bundesländern auf Anfrage*