

**Für** Berufstätige, Interessenvertretungen am Arbeitsplatz, Führungskräfte und sonstige Interessierte, die ihre Widerstandskraft im Privat- und Berufsleben stärken wollen

**Wann** 1) Freitag, 23. April,  
2) Freitag, 30. April und  
3) Freitag, 7. Mai 2021  
jeweils von 9:00 Uhr - 11:15 Uhr

**Die Online-Impulsworkshops können einzeln oder komplett gebucht werden.**

**Kosten** 30 € pro Einzeltermin  
oder  
80 € bei Buchung des Komplettangebots

**Wie** Schriftliche Anmeldung mit Name, Rechnungsanschrift und den gewünschten Online-Workshop-Terminen

## Anmeldung | Informationen

Elke Frey, Bistum Speyer

Tel: 06232 102-316

E-Mail: [pfarrei-lebensraeume@bistum-speyer.de](mailto:pfarrei-lebensraeume@bistum-speyer.de)

## Kursleitung

### Stefanie Minges

Bistum Speyer | Fachbereich Arbeitswelt  
Webergasse 11 | 67346 Speyer

Tel: 06232 102-355 | Fax: -370

E-Mail: [stefanie.minges@bistum-speyer.de](mailto:stefanie.minges@bistum-speyer.de)

[www.bistum-speyer.de](http://www.bistum-speyer.de)

### Silke Scheidel

Evangelische Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft  
Unionstr. 1 | 67657 Kaiserslautern

Tel: 0631 3642-104 | Fax: -133

E-Mail: [silke.scheidel@evkirchepfalz.de](mailto:silke.scheidel@evkirchepfalz.de)

[www.evangelische-arbeitsstelle.de](http://www.evangelische-arbeitsstelle.de)



Free\_Photos auf Pixabay

# Resilienz: Strategien und Ressourcen für innere Stärke und Widerstandskraft

Online-Impulsworkshops  
für Berufstätige und Interessierte

23. April • 30. April • 7. Mai 2021

## Kirche in der Arbeitswelt



BISTUM SPEYER

Evangelische Arbeitsstelle  
Bildung und Gesellschaft

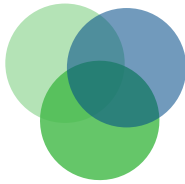
# Resilienz: Strategien und Ressourcen für innere Stärke und Widerstandskraft

Was hält uns gesund? Was gibt uns Kraft? Wie entsteht eine „dicke Haut“? Warum können andere so gut schwere Zeiten meistern und was kann ich dafür tun, damit mir das ebenfalls gelingt?

„Die schwierigste Zeit in unserem Leben

ist die beste Gelegenheit,  
innere Stärke zu gewinnen.“

Dalai Lama



In diesen Online-Impulsworkshops geht es auf Entdeckungsreise zu Ihren persönlichen Schutzfaktoren und Ressourcen. Sie erhalten einen Einblick, mit welchen Methoden Sie in stressigen Situationen für mehr Widerstandsfähigkeit sorgen können – ganz persönlich und im Beruf.

## Inhalte und Ziele

- Resilienz: Stressauslöser und Resilienz-Schutzfaktoren
- Techniken zur Stressbewältigung und Entwicklung von Widerstandskraft als Schlüsselqualifikation
- Förderung der Handlungs- und Stresskompetenz, Burn-out-Prophylaxe
- Transfer in den eigenen (Berufs-)Alltag

## Programm

Moderiert von **Stefanie Minges** und **Silke Scheidel**

### Freitag, 23. April 2021

9:00 Uhr	Öffnung des Konferenzraums
9:15 Uhr	Begrüßung und Austausch
9:30 Uhr	<b>Gemeinsam stark statt gemeinsam einsam</b> Resilienz-Schutzfaktoren mobilisieren <b>Severino Ferreira da Silva</b>
11:00 Uhr	Austausch und Transfer in den Alltag
11:15 Uhr	Ende der Veranstaltung

### Freitag, 30. April 2021

9:00 Uhr	Öffnung des Konferenzraums
9:15 Uhr	Begrüßung und Austausch
9:30 Uhr	<b>Wahrnehmen statt Kraft rauben</b> Von der Akzeptanz der Lebensumstände durch Achtsamkeit <b>Anja-Brigitta Lucke</b>
11:00 Uhr	Austausch und Transfer in den Alltag
11:15 Uhr	Ende der Veranstaltung

### Freitag, 7. Mai 2021

9:00 Uhr	Öffnung des Konferenzraums
9:15 Uhr	Begrüßung und Austausch
9:30 Uhr	<b>Leuchtend statt ausgebrannt</b> Welche Resilienzstrategie passt zu mir? <b>Andreas Welte</b>
11:00 Uhr	Austausch und Transfer in den Alltag
11:15 Uhr	Ende der Veranstaltung

## Technik

Wir nutzen „EasyMeet24“ auf Grundlage der „Zoom“-Technologie, ein Service der Connect4Video GmbH, Rüsselsheim, Deutschland mit Servern in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Eine Nutzung ist ohne Registrierung möglich. Am besten funktioniert die Teilnahme über PC oder Laptop mit einem aktuellen Browser.