

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

**Wann** 1) Freitag, 28. Januar,  
2) Freitag, 4. Februar und  
3) Freitag, 11. Februar 2022  
jeweils von 14 - 17 Uhr

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

**Kosten** 35 € pro Einzeltermin  
oder  
95 € bei Buchung des Komplettangebots

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

Da die Workshops inhaltlich aufeinander aufbauen, empfehlen wir die Teilnahme an der kompletten Reihe.

## 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

28. Januar | 4. Februar | 11. Februar  
2022

## 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, Burnout-Prophylaxe
- Transfer in den eigenen (Berufs-)Alltag

## Programm

Moderation: Stefanie Minges und Silke Scheidel

### Freitag, 28. Januar 2022

- 13:45 Uhr Öffnung des Konferenzraums  
14:00 Uhr Begrüßung und Austausch  
14:15 Uhr **Wahrnehmen statt Kraft rauben**  
Von der Akzeptanz der Lebensumstände durch Achtsamkeit  
**Anja-Brigitta Lucke**
- 16:45 Uhr Austausch und Transfer in den Alltag  
17:00 Uhr Ende der Veranstaltung

### Freitag, 4. Februar 2022

- 13:45 Uhr Öffnung des Konferenzraums  
14:00 Uhr Begrüßung und Austausch  
14:15 Uhr **Gemeinsam stark statt gemeinsam einsam**  
Soziale Resilienz-Schutzfaktoren mobilisieren  
**Severino Ferreira da Silva**
- 16:45 Uhr Austausch und Transfer in den Alltag  
17:00 Uhr Ende der Veranstaltung

### Freitag, 11. Februar 2022

- 13:45 Uhr Öffnung des Konferenzraums  
14:00 Uhr Begrüßung und Austausch  
14:15 Uhr **Leuchtend statt ausgebrannt**  
Welche Resilienzstrategie passt zu mir?  
**Andreas Welte**
- 16:45 Uhr Austausch und Transfer in den Alltag  
17:00 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.