

Seminarangebot

Resilienz - starke Strategien für schwierige Zeiten

6./7. April 2017 in München



Ein Fortbildungsangebot der Johanniter-Schwesternschaft e.V.

Um was es geht: Die Herausforderungen im Leben sind zahlreich und jeder erlebt sie ganz individuell. Mal gelingt es uns besser und mal nicht so gut mit den Widrigkeiten des Lebens umzugehen. Die Kraft, die uns dabei hilft mit belastenden Situationen umzugehen, nennt man Resilienz. Im Seminar lernen sie, diese Kraft in sich selbst zu entdecken und zu aktivieren. Gestärkt und motiviert in den Alltag zurückzukehren ist der Anspruch dieses zweitägigen Seminars in schöner vertrauensvoller Umgebung in München.

Seminarinhalte: Vorstellung des Resilienz Modells nach Gruhl/Körbächer
Erleben und trainieren der Resilienz-Faktoren:

- Optimismus: Meine Sicht auf die Welt
- Lösungsorientierung: Von der Problemfokussierung in eine Lösungsorientierung
- Akzeptanz: Meine Schwächen, meine Stärken, meine Einflussbereiche
- Selbstregulierung: So finde ich meine Balance
- Selbstverantwortung: Die Opferrolle verlassen und handlungsfähig werden.
- Beziehungen gestalten: Ich lerne meine Energivampire und Energiespender kennen
- Zukunft gestalten: So komme ich ans Ziel

Zielgruppe: Johanniterschwestern und Interessierte

Referentin: Marita Neumann

Seminarort: Geschäftsstelle Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Regionalverband München, Schäfflamstr. 9, 81371 München
Tel.: 089 72011-0

Seminarzeiten: Do. 6.4.17, Beginn: 10.30 h, Ende: 18.00 h
Fr. 7.4.17, Beginn: 9.00 h, Ende: 16.30 h

Seminarkosten: 230,00 Euro inkl. Übernachtung und Mittagessen
165,00 Euro ohne Übernachtung
Für Johanniterschwestern übernimmt diese Kosten die Schwesternschaft.
Reisekosten sind selbst zu tragen. Bitte überweisen Sie die Seminarkosten bis zum **28.03.2017** an die Johanniter-Schwesternschaft e.V.:
Deutsche Bank AG, Berlin, IBAN DE 88 100 700 240 30 70 40 600, BIC: DEUTDE33HAN

Anmeldung: Bis zum **10.02.2017** mit beiliegendem Formular bei der Johanniter-Schwesternschaft e.V., Finckensteinallee 111, 12205 Berlin
Tel.: 030 1389 40-12, Fax 030 13 89 40-14
E-Mail schwesternschaft@johanniterorden.de
www.johanniter.de/die-johanniter/johanniter-schwesternschaft/aktuell/seminare

Für diese Fortbildung erhalten Sie **10** Fortbildungspunkte.



Anmeldung

Per Briefpost, E-Mail oder Fax bitte bis spätestens 10. Februar 2017 einsenden!

Johanniter-Schwesterschaft e.V.

Finckensteinallee 111
12205 Berlin

E-Mail: schwesterschaft@johanniterorden.de
Fax: 030 138940-14

Seminar: **Resilienz - starke Strategie für schwierige Zeiten**

6./7. April 2017 in München

Für vorstehend genanntes Fortbildungsseminar der Johanniter-Schwesterschaft e. V. melde ich mich verbindlich an.

- Übernachtung 6./7. April 2017 gewünscht
- Ich benötige **keine** Übernachtung
- Ich akzeptiere, dass Kosten, die der Johanniter-Schwesterschaft e.V. durch einen Rücktritt nach dem 10.02.2017 oder durch ein Fernbleiben ohne Rücktrittserklärung entstehen, mir in Rechnung gestellt werden. Der Rücktritt muss gegenüber der Johanniter-Schwesterschaft e.V. schriftlich erklärt werden.

Name, Vorname der Teilnehmerin /des Teilnehmers

Privatadresse

Telefon, E-Mail privat

Arbeitgeber (Name der Einrichtung)

Dienstadresse

Telefon, E-Mail (dienstlich)

Datum, Unterschrift