

# 387/2023: NEU Mit innerer Stärke

## Herausforderungen wirksam und leichter meistern



### Zielgruppe

Pädagogische Fachkräfte

### ReferentInnen

Ute Tenner, Physiotherapeutin,  
Heilpraktikerin

### Termine

29.11.2023 - 30.11.2023

### Leitung / Organisation

Claudia Siegel / Birgit Willsch

### Uhrzeit

09:00-16:15 Uhr

### Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter  
[www.diakademie.de](http://www.diakademie.de)

### Kursgebühren

325 €

### Ort

Berufsbildungswerk Leipzig  
Tagungsräume Grimmaische Str. 10  
Zugang über Universitätsstraße 2  
04109 Leipzig

### Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

### Kursgebühren für Mitglieder

245 €

### Bemerkungen zu den Kosten

### Beschreibung

Wie kann es gelingen schwere Krisen und Misserfolge gut zu meistern und an ihnen zu wachsen?  
Wie schafft man es trotz hoher Anforderungen selbstbewusst und souverän zu bleiben oder zu werden?

Dieser Kurs lädt Sie ein, Ihre eigene Resilienz und Ressourcen neu zu entdecken und so Ihre Resilienz und auch die anderer Menschen wirkungsvoll mit praktischen Tools und hilfreichen Gesprächsmodellen zu stärken. Gemeinsam können Sie ein neues Vertrauen in Ihre Selbstwirksamkeit entdecken und Sie identifizieren neue Kraftquellen für ein selbstbewusstes sowie gelassenes Auftreten auch in schwierigen Situationen.

### Schwerpunkte

- Definition und Säulen der Resilienz
- Innere Konflikte und Befindlichkeiten erkennen und anerkennen
- Entdecken eigener Ressourcen und Kraftquellen
- Erkennen von Wahrnehmungen und systemischen Mustern und deren Bewertungen
- Mentale Strategien zur Stärkung der Resilienz (Meditation, Achtsamkeit und Imagination als heilsame Kraft)
- Vertrauen in die Selbstwirksamkeit ohne Selbstaufgabe

### Zugangsvoraussetzungen

### Bemerkungen

Das Seminar setzt die Bereitschaft voraus, an persönlichen Fragestellungen sowie Beispielen arbeiten zu wollen, um Herausforderungen neu betrachten zu können und leichter zu meistern.