SIETAR Deutschland e. V.
Postfach 31 04 16
68264 Mannheim

Infos und Anmeldung

WEITERBILDUNGSPROGRAMM RESILIENZ UND ACHTSAMKEIT 2023

(Online-Weiterbildung)



Die Rückmeldungen waren so positiv und die Herausforderungen sind immer noch hoch, dass wir auch 2023 ein Weiterbildungsprogramm zum Thema Resilienz und Achtsamkeit anbieten wollen.

Wie wäre es für dich in deiner Rolle als Coach, Trainer:in, Berater:in, Hochschuldozent:in,… nicht nur andere achtsam und stärkend zu begleiten, sondern dir einmal Zeit für deine eigene Selbstfürsorge zu nehmen? Wie kann es dir gelingen (noch) achtsamer und möglicherweise resilienter zu werden in Zeiten, die uns alle nach wie vor sehr fordern?

Es ist hilfreich, mehr über die eigene Resilienz zu verstehen, zu erfahren und zu lernen, wie man sie entwickeln und trainieren kann im Sinne einer Selbstfürsorge und zur Vorbeugung von Stress und Burnout. Gelingen kann das durch die Beschäftigung mit einzelnen Resilienzfaktoren, die wissenschaftlich gut erhoben sind: Eigenverantwortung übernehmen, Optimismus, Zukunftsorientierung, Lösungsorientierung, Akzeptanz, Selbstwirksamkeit und der Orientierung an sozialen Netzen. Wo habe ich Stärken, was sind meine stabilen Säulen im Leben und während eines Weiterbildungsauftrags? Was kann ich gut, was nährt und stärkt mich? Und wo sehe ich Entwicklungsfelder? Es gilt ein gutes Gespür für sich selbst und das eigene Umfeld zu entwickeln. Die Achtsamkeit ist hier ein wichtiges Fundament, auf dem die Entwicklung der Resilienzfaktoren aufsetzt.

Resilienz stellt für die Zukunft unseres Lebens aber auch für unsere Arbeit eine elementare Fähigkeit dar.

- **Programm in 8 Modulen à 2 Stunden (entspricht zwei Veranstaltungstagen)**
- 1 Einführungsmodul und 7 Module zu jeweils einem der Resilienzfaktoren
- fachlicher Input, Reflexions- und Übungsanleitungen, kollegiale Beratungen
- Transfer- und Übungen zur Entwicklung einer formalen Achtsamkeitspraxis für die Zeit zwischen den Modulen
- elektronische Workbooks
- inkl. Anregungen zur Nachbereitung

In der Weiterbildung lädt dich Dr. Sabine Horst, Antje Gorgas und Simone Hönle von QuinteSentio dazu ein, Achtsamkeitsübungen auszuprobieren und zu erleben. Sie bieten Impulse zu den einzelnen Resilienzfaktoren an, geben theoretischen Input, laden zur Reflexion der eigenen Erfahrungen ein und vermitteln kognitive sowie achtsamkeitsbezogene Tools und Methoden, die Faktoren im Alltag bewusst zu erleben und zu trainieren. Du wirst bemerken, dass dein Alltag viele Möglichkeiten bietet, Achtsamkeit zu integrieren – auch ohne große Lebensveränderungen. Und auf diese Weise unterstützt du gleichzeitig deinen Resilienzaufbau.

Wann?

An 8 Mittwoch-Abenden, jeweils von 18.00 - 20.00 Uhr:

Mi. 15.02. - **Einführung in die Resilienz**

Mi. 01.03. - **Eigenverantwortung und Opferrolle verlassen**

Mi 15.03. - **Akzeptanz**

Mi. 05.04. - **Optimismus**

Mi. 19.04.- **Lösungsorientierung**

Mi. 03.05. - **Zukunftsorientierung**

Mi. 17.05. - **Netzwerkorientierung**

Mi. 31.05. - **Selbstwirksamkeit**

Gönne dir alle 2 Wochen Zeit für dich. Sollte ein Termin nicht passen, oder jemand ausfallen, gibt es elektronische Materialien und Unterstützungsangebote.

Wer leitet die Weiterbildung?

DR. SABINE HORST:
Sabine Horst ist seit 2006 selbstständig und hat 2019 die QuinteSentio GmbH & Co. KG gegründet. Begegnungen mit Menschen, wertschätzender Austausch und respektvolle Zusammenarbeit sind ihr Herzensanliegen. Kunden schätzen ihre Werteorientierung, Klarheit, Strukturiertheit, Fokussierung und effiziente Vorgehensweise.

Seit 1991 ist Sabine international in der Personal- und Führungskräfteentwicklung tätig. Ihr besonderes Interesse gilt der interkulturellen und interdisziplinären Kommunikation, der Selbstorganisation und kollegialen Beratungen. 1996 hat sie bei Prof. Dr. Jürgen Bolten promoviert und 2006 eine Coachausbildung (DBVC-zertifiziert) abgeschlossen. Seit 2019 ist sie vom Mindful Leadership Institut in Salzburg zertifizierte Trainerin für Mindfulness in Organisationen. Vor ihrer Selbstständigkeit war sie an Hochschulen und in einem Medienunternehmen in Managementfunktionen tätig. Berufliche Projekte führten sie nach China, Finnland, Georgien, Italien, Ungarn und Tansania. Fünf Jahre leitete sie an der University of Queensland in Brisbane, Australien, den Fachbereich Business German. Sie ist Lehrbeauftragte an Hochschulen, Coach in verschiedenen Pools mit Qualitätsprüfungen und im Mentoringprogramm für Wissenschaftlerinnen der Universität Stuttgart. Von 2017 bis 2020 leitete sie gemeinsam mit Monika Krause die SIETAR-Regionalgruppe Stuttgart.

ANTJE GORGAS:
Antje Gorgas ist systemische Business Coach, Resilienzcoach, Trainerin Mindfulness in Organisationen und SAM-Trainerin (Salzburger Achtsamkeitsmodell). Sie begleitet mit Freude Mitarbeiter in ihrer ersten Führungsrolle und Unternehmen bei kulturverändernden Initiativen. Antje ist studierte Diplomkauffrau und hat über 18 Jahre in einer international tätigen Bank als Führungskräfteentwicklerin, Coach und Unternehmensentwicklerin Erfahrungen gesammelt. Als zertifizierte Trainerin für Mindfulness in Organisationen arbeitet sie für das Mindful Leadership Institut Salzburg und begleitet kulturverändernde Inititiativen in DAX-gelisteten Unternehmen. Mit der Ausbildung zum Resilienz Coach rundet sie ihr Profil ab.

Die Plätze sind limitiert und werden nach dem First-Come-First-Serve-Prinzip vergeben. Die Anmeldefrist endet am 27. Januar 2023.

Veranstaltungsort:
Virtuell über Zoom

Sprache:
Deutsch

Kosten:

- EARLY BIRD SIETAR-Mitglieder: 350,00 € zzgl. MwSt. (bis 15.1.22)
- SIETAR-Mitglieder: 400,00 € zzgl. MwSt.
- Nicht-Mitglieder: 580,00 € zzgl. MwSt.

Das Weiterbildungsprogramm wird normalerweise für 1600,00 € zzgl. MwSt. pro Person angeboten. Wir konnten mit den Referentinnen, Dr. Sabine Horst und Antje Gorgas einen Sonderpreis für unsere SIETAR Mitglieder vereinbaren.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird die Anmeldung nach Eingang (Datum Mail) bearbeitet. Kostenfreie Stornierung nehmen wir bis 27.1.22 entgegen.

Anmeldung WEITERBILDUNGSPROGRAMM RESILIENZ UND ACHTSAMKEIT (Online-Weiterbildung)

Name:
_____

Firma:
_____

Straße:
_____

PLZ /

Stadt: _____

Telefon:
_____

E-Mail:
_____

Datum/Unterschrift: _____

Ich habe die Zahlungsbedingungen zur Kenntnis genommen. Mit meiner Unterschrift erkenne ich sie für mich bzw. die von mir angemeldeten Personen ausdrücklich an.

Bitte schicken Sie den Anmeldebogen eingescannt per Mail an: office@sietar-deutschland.de