

15:30-18:30 Uhr

Resilienzfaktoren Positives Selbstwertgefühl
und Selbstwirksamkeitsüberzeugung
Selbstfürsorge als Kraftquelle und Grundlage für
resilienzsensibles Handeln im professionellen
Kontext

19:30-21:00 Uhr

Krise als Chance
Change-Prozesse besser bewältigen
Einführung in Theorie und Praxis des
Herzensgebetes

Donnerstag, 22.08.2024

10:00-12:30 Uhr

Biographische Zugänge zu Resilienz

15:30-18:30 Uhr

Resilienzfaktoren Werteorientierung, kreatives
Lösungsdanken, Zielorientierung und
Verbundenheit

Sinn als Kraftquelle zur Steigerung der Leistungs-
fähigkeit und Sozialkompetenz

19:30-21:00 Uhr

Persönliche Kraftquellen stärken
Nachhaltige Strategien für den beruflichen
Kontext
Einführung in die Theorie und Praxis des sakralen
Tanzes

Freitag, 23.08.2024

10:00-11:30 Uhr

Resilienz-Sensibilität im beruflichen Kontext
Auswertung

Sie haben Fragen zum Thema **Bildungsurlaub** und
Bildungsscheck? Dann wenden Sie sich an:

Ulrike Brzoska
ulrike.brzoska@frauenhilfe-rheinland.de
Tel. (0228) 9541-126
www.weiterbildung-frauenhilfe.de
zukünftig: www.ebz-rheinland.de

AGB

Es gelten die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen**,
die Sie unter [https://haus-der-stille.ekir.de/
inhalt/anmeldebedingungen/](https://haus-der-stille.ekir.de/inhalt/anmeldebedingungen/) finden.

Anmeldung

Anmeldeschluss: 05.08.2024

Anmeldungen unter:

-  [https://termine.ekir.de/
rueckmeldeformular28-735616](https://termine.ekir.de/rueckmeldeformular28-735616)
-  anmeldung.hds@ekir.de
-  (02634) 920510
-  Melsbacher Hohl 5 , 56579 Rengsdorf



Es werden nur Daten erhoben, die für eine
ordnungsgemäße Veranstaltungsorganisation benötigt
werden oder im Rahmen des Weiterbildungsgesetzes oder
der Arbeitnehmerweiterbildung NRW verwertet werden.
Ihre personenbezogenen Daten werden nicht an Dritte
weitergegeben.

Veranstalterinnen

Das **Haus der Stille** ist das Meditations- und
Einkehrzentrum der Evangelischen Kirche im
Rheinland. Es steht für alle offen, die innehalten
wollen und neue Orientierung für ihr Leben
suchen.

Das **Evangelische Bildungszentrum im Rheinland**,
vormals *Weiterbildungseinrichtung der Ev.
Frauenhilfe im Rheinland*, ist staatlich anerkannt
und seit 2010 für ihr
Qualitätsmanagement vom Güte-
siegelverbund Weiterbildung e. V.
zertifiziert.



Ihre Themenreihen sind:
Theologie | Spiritualität | Weltgebetstag
Frau | Beruf | Kompetenz
Alter | Pflege | Demenz
Sprache | Integration
Politik | Gesellschaft | Umwelt
Digitalisierung
Gesundheit | Prävention



Titelbild: © Anna Siggelkow

Spirituelle Resilienz

Bildungsurlaub

anerkannt in Rheinland/Pfalz und Nordrhein-Westfalen



Evangelisches Bildungszentrum
im Rheinland



Die Kunst, aus der Fülle zu leben

Wie lässt sich innere Stärke entwickeln, die im beruflichen wie im privaten Alltag und durch Krisenzeiten trägt? Wie erhalten wir innere Freiheit und Handlungsfähigkeit trotz äußerer Begrenzungen?

Wie verbinden wir uns mit der Fülle, um in Veränderungen flexibel zu bleiben?

In dieser Weiterbildung lernen wir ein Resilienz-Modell kennen, das neben der Stärkung der eigenen Kraftquellen den bewussten Bezug zu Spiritualität und zur Schöpfung als Ressourcen für seelische Kraft herstellt. Wir arbeiten prozess- und ressourcenorientiert im perspektivischen Raum von Glaube, Hoffnung und Liebe (vgl. 1. Kor. 13,13). Der Kurs vermittelt erfahrungsbezogene Informationen zu spiritueller Resilienz.

Die Teilnehmenden erwerben Kompetenzen für mehr Stressresistenz, Lebensqualität und Zufriedenheit im beruflichen und privaten Alltag.

Der Kurs richtet sich besonders an alle Menschen, die mit Menschen arbeiten: Soziale Berater*innen, Pfarrer*innen, Coaches, Therapeut*innen, Pädagog*innen, Diakon*innen, etc.

Der Kurs ist als Bildungsurlaub in Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen anerkannt in Kooperation mit dem Evangelischen Bildungszentrum im Rheinland.

Termin:

Montag, 19.08.2024, 15:00 Uhr bis

Freitag, 23.08.2024, 11:30 Uhr

Kosten:

513,00€

Kursnummer:

24034

Referentinnen:

Dr. Antje Rüttgardt,

Pfarrerin und Resilienztrainerin

Irene Hildenhagen,

Pfarrerin und Leiterin Haus der Stille

Programm:

Montag, 19.08.2024

15:00 Ankommen und Einstimmung

15:30-18:30 Uhr

Einführung in Resilienz und Salutogenese

Resilienz-Test

Resilienz als Metakompetenz im beruflichen Kontext
Kraftquellen-Pool zur Steigerung der Belastbarkeit, Kritikfähigkeit, Krisenfestigkeit

19:30-21:00 Uhr

Spiritualität als Resilienzfaktor in Geschichte und Gegenwart

Stille als Kraftquelle

Einführung in die Theorie und Praxis der Achtsamkeits-Meditation zur Stärkung der Stressresistenz und Arbeitsbefähigung

Dienstag, 20.08.2024

10:00-12:30 Uhr

Körperliche Zugänge zu Resilienz

Einführung: Nervensystem und Selbstregulation, Stress- und Krisenmanagement zur Vorbeugung von Ausfallzeiten und Konflikten

Körperbezogene Spirituelle Praxis

15:30-18:30 Uhr

Resilienzfaktoren Optimismus und Akzeptanz
Glaube als Kraftquelle

Einübung einer positiven Haltung in

Herausfordernden beruflichen Kontexten

19:30-21:00 Uhr

Resilienz-Sensibilität

Einführung in Theorie und Praxis des kontemplativen Handlauflegens

Mittwoch, 21.08.2024

10:00-12:30 Uhr

Mentale Zugänge zu Resilienz

Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften zum Thema Veränderung

Wiederholung als Prinzip spiritueller Praxis