

Einführung zum Thema Grenzen setzen, Gr
wahren, Grenzen öffnen,

14.00 – 15.00 Uhr: Übungen Grenzen: äußere und innere Grei
wo sollte ich mir selbst Grenzen setze
anderen?

15.30 – 17.00 Uhr: Meditation zum Thema Grenzen
Erforschung der eigenen Glaubenssätze,
die mich begrenzen

17.00 – 17:30 Uhr: Reflexion Gruppengespräch

Freitag, 25.08.2023

09:00 –12.30 Uhr: Reflexion Qualität und Quantität der
übernommenen Rollen im Leben –
Wo kommen meine Stärken zum Einsatz?
Einführung in das Thema Energie
Übung Energiefass
Was gibt mir Kraft?
Was nimmt mir Kraft?

13.30 – 14.30 Uhr: persönlicher Energiehaushalt
Austausch der Übungsergebnisse
BU Abschluss

Feste Tageszeiten:

08.00 Uhr	Frühstück
12.30 Uhr	Mittagessen
15.00 Uhr	Kaffee
18.30 Uhr	Abendessen

Leitung: **Gunter Geiger**, Dipl. Volkswirt
Direktor
Katholische Akademie des Bistums
Fulda

Referentin: **Sabine Pütz**
Heilpraktikerin, Co-Verhaltenstherapeutin,
Entspannungspädagogin und
Resilienztrainerin

Kostenbeitrag für Unterbringung, Verpflegung
und Seminarunterlagen:

510,00 € im Einbettzimmer

Ihre Anmeldung erbitten wir bis zum
10.07.2023 telefonisch unter der Tel.-Nr.
0661/8398-120 oder per E-Mail an
katholische.akademie@bistum-fulda.de

Nach erfolgter Anmeldung werden wir Ihnen eine
Bestätigung und die Anerkennung des Bildungsurlaubes
zusenden.



Bildungsurlaub

Kontakt:



Katholische Akademie des Bistums Fulda
Neuenberger Straße 3-5
36041 Fulda

katholische.akademie@bistum-fulda.de
www.katholische-akademie-fulda.de



Resilienztraining

**So stärken Sie Ihre innere Kraft –
Ganzheitliches Gesundheitssystem in
Gesellschaft und Beruf**

21.-25.08.2023



Herzliche Einladung

Bildungsurlaub

Resilienztraining

So stärken Sie Ihre innere Kraft – Ganzheitliches Gesundheitssystem in Gesellschaft und Beruf

Sehr geehrte Damen und Herren,
wir leben in einer Zeit, die uns täglich vor neue Herausforderungen stellt. Stress, Zeitdruck und komplexe Anforderungen kosten uns viel Kraft. Ein Ansatz, um Abhilfe zu schaffen, ist das Resilienztraining. Vergleichbar mit unserem Immunsystem, das unseren Körper vor Krankheiten schützt, steht die Resilienz für das Immunsystem unserer Psyche oder unserer Seele. Dieses unterstützt uns im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen.

Die Teilnehmer des Bildungsurlaubes werden eingeladen das Thema Resilienz für sich zu entdecken. In einer ausgewogenen Mischung aus einfachen Übungen und Kurzvorträgen lernen sie Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, um Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen.

Ziel des Bildungsurlaubes ist es, den Teilnehmern Einsichten, Strategien und praxiserprobte Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu vermitteln.

Hierzu laden wir Sie herzlich ein!

Bitte bequeme Kleidung, Decke, Matte und ev. Ein Kissen mitbringen.

Gunter Geiger, Direktor
Katholische Akademie des Bistums Fulda

Montag, 21.08.2023

10.00 – 10.45 Uhr: Wechselseitige Vorstellung,
Organisatorisches und Ziele
Übung Wahrnehmungen

10.45 – 12.30 Uhr: Resilienz als ganzheitliches
Gesundheitssystem und seine
Anwendungsmöglichkeiten als Burnout
Prävention in Beruf und Alltag

14.00 – 15:00 Uhr: Innehalten – die Kunst der kleinen Pause;
Übungen für Pausen im Alltag

15.30 – 18.00 Uhr: Übungen Ressourcenaktivierung
Die 10 Säulen der Resilienz
in den beruflichen und privaten Alltag

18.00 – 18:30 Uhr: Reflexion Gruppengespräch

Dienstag, 22.08.2023

09:00 – 12.30 Uhr: Gesundheitspsychologischer Ansatz:
Salutogenese Modell, Gesundheitsfaktoren und
gesundheitsförderliche Einstellungen
Körperwahrnehmung
Entlastung durch Erkennen meiner Antreiber
Austausch über Übungen „Wie setze ich mich
unter Druck?“

14.00 – 15.00 Uhr: Der innere Kritiker: Wie gehen wir mit uns selbst
um? Strategien den inneren Kritiker zu zähmen

15.30 – 17.00 Mutsätze, Meditation Selbstliebe, Übungen zur
Stärkung im Alltag

17.00 – 17:30 Uhr: Reflexion Gruppengespräch

Mittwoch, 23.08.2023

09.00 – 12.30 Uhr: Geschichte der Arbeit, Globalisierung,
Liberalisierung und Digitalisierung
Belastungsmodell Vucca World
Ursachen und Auswirkungen von Stress,
Burn -Out als neue Volkskrankheit,
Prävention in Beruf
und Alltag
3 zentrale Fragen zu Stresssituationen und
entsprechende Lösungsstrategien
Stress abschütteln
Achtsamkeitsmuskel stärken, Unterbrechung
der Reiz-Reaktionskette
Alte Fühl-, Denk- und Verhaltensmuster
erkennen und neue ersetzen

14.00 – 15.00 Uhr: Austausch und Zweiergespräche

15.30 – 17.00 Uhr: Erinnerungshilfen zur Verankerung der
Achtsamkeit
Übungen für Pausen im beruflichen Alltag

17.00 – 17:30 Uhr: Reflexion Gruppengespräch

Donnerstag, 24.08.2023

09:00 – 12.30 Uhr: Bedürfnispyramide nach Maslow – eine
Erforschung menschlicher
Motivationsstrukturen, Selbstverwirklichung
als Krankheitsprävention
5 Schritte den eigenen Bedürfnissen auf die
Spur zu kommen und sie erfüllen