

Geplantes Programm

Bewusst leben, sich selber stärken

Workshop im Rahmen der Reihe „Auszeit für Körper, Geist und Seele“

- Zielgruppe:** Alle Interessierten, insbesondere Menschen mit Migrationsbiografie und pflegende Angehörige
- Termin:** Montag, 15. Mai – Freitag, 19. Mai 2023
- Seminarnummer:** 23/04/201 (WbG)
- Veranstaltungsort:** Villa Welschen, Am Lehmstich 15, 33813 Oerlinghausen
- Seminarleiter*in:** Jacqueline Christoffer, Sozial- und Organisationspädagogin
- Teilnahmegebühr:** 120,00 € für Seminarkosten, Unterkunft und Verpflegung

Inhalte:

Das Wort Stress findet in allen Lebenslagen Bedeutung. Unsere Welt wird immer komplexer und nimmt rasant Fahrt auf – so fühlt es sich zumindest an. Die Überflutung durch dichte Informationen und dauerhafte Reize sowie steigende Anforderungen in Beruf und Alltag setzen uns vor eine nicht zu unterschätzende Herausforderung. Des Weiteren kommt in vielen Fällen ebenfalls noch die Care-Arbeit hinzu, wie die Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen, die bewältigt werden muss und viel Kraft kostet. Um die Herausforderungen des Alltags bewältigen zu können, braucht der Mensch eine starke psychische Widerstandskraft (Resilienz) und beschreibt die Fähigkeit, die eigene Gesundheit in belastenden Situationen aufrechtzuerhalten, indem die individuellen Potenziale und Ressourcen aktiviert werden. Diese Fähigkeit hat eine besondere Kraft und kann von Mensch zu Mensch unterschiedlich stark ausgeprägt sein – oft ist sie natürlich gegeben, sie kann aber auch gezielt trainiert werden. Dabei ist es wichtig, die eigenen Stressoren zu ergründen und Möglichkeiten der Stressprävention, -vermeidung und -bewältigung kennenzulernen.

Das Ziel des Seminars ist, dass die Teilnehmenden einen Teil ihres Stresses im Schulungsraum lassen können und stattdessen Denk- und Verhaltensimpulse mitnehmen mögen, um nachhaltige Strategien zu entwickeln, die weitere Auszeiten für Körper, Geist und Seele im Alltag ermöglichen sowie die eigene Resilienz stärken. Nach dem thematischen Einstieg in die Themenbereiche der Resilienz und das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele bekommen die Teilnehmenden ausreichend Raum und Zeit, ihre individuellen Stressoren zu ermitteln und widmen sich bewusst den persönlichen Stärken und Ressourcen. Durch die achtsamen Impulse innerhalb des Seminars sind die Teilnehmenden aufgefordert, sich bewusst den eigenen Denk- und Handlungsmuster zu widmen. Schritt für Schritt wird persönlich und zusammen konkrete Hilfestellungen für den Alltag abgeleitet und die Selbstfürsorge gestärkt.

Ziele:

- Vermittlung von Hintergrundwissen zu Resilienz, Selbstfürsorge, Achtsamkeit und die Abhängigkeit der Wechselwirkung von Körper, Geist und Seele
- Reflexion der eigenen Denk- und Verhaltensweisen, Einfluss positiver Glaubenssätze und positiver Grundgedanke zur Stärkung der eigenen Denk-, Handlungs- und Verhaltensweisen
- Kennenlernen und praktische Erprobung von Möglichkeiten zur Stärkung der eigenen Resilienz im Alltag
- Erkennen individueller Stärken und Ressourcen, Erarbeitung eigener Möglichkeiten zur Stressverarbeitung und -vermeidung
- Sensibilisierung und Anregung zur achtsamen Selbstfürsorge, Bewusstmachung der eigenen

Bedürfnisse und Wünsche, Stärkung des Selbstbewusstseins

- Nutzung und Erprobung von kreativen Methoden und Übungen für den Umgang und Abbau von Stress sowie dessen Anwendbarkeit im Alltag

Programmablauf:

Montag, 15. Mai 2023

bis 15.00 Uhr	Anreise und Anmeldung
15.00 - 15.30 Uhr	Jacqueline Christoffer Begrüßung und Vorstellung der Arbeit des Hauses <i>Präsentation</i>
15.30 - 16.00 Uhr	Kaffee
16.00 - 17.00 Uhr	Jacqueline Christoffer Erläuterung des Programmablaufs, gemeinsames Kennenlernen und Erwartungsabfrage <i>Impuls, Austausch im Plenum</i>
17.00 - 17.30 Uhr	Pause
17.30 - 18.30 Uhr	Jacqueline Christoffer Einführung in die Thematik: Was ist Resilienz? <i>Einführungsreferat, Blitzlicht, Gelegenheit für Fragen</i>
18.30 Uhr	Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	Jacqueline Christoffer Meine Energiefresser, meine Energiespeicher – eine Bestandsaufnahme <i>Impuls, Austausch im Plenum, Einzelarbeit</i>

Dienstag, 16. Mai 2023

8.00 Uhr Frühstück

- 9.00 - 10.30 Uhr Jacqueline Christoffer
 Fortsetzung: Meine Energiefresser, meine Energiespeicher – eine Bestandsaufnahme
Austausch im Plenum zur Einzelarbeit, Impuls, praktische Übungen im Tandem zum Stressabbau
- 10.30 - 11.00 Uhr Pause
- 11.00 - 12.30 Uhr Jacqueline Christoffer
 Eustress und Distress – die Ursprünge von Stress und wie sie sich auf den Körper auswirken
Impuls, Medieneinsatz, gemeinsames Mindmapping, Diskussion mit autobiografischen Bezügen aus dem Plenum
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.30 Uhr Kaffee
- 15.00 - 16.30 Uhr Jacqueline Christoffer
 Stress lass nach – Achtsamkeit in Verbindung mit Körper und Natur
Impuls, Achtsamkeitsübung und Wanderung entlang des Meditationswegs am Tönsberg
- 16.30 - 17.00 Uhr Pause
- 17.00 - 18.30 Uhr Jacqueline Christoffer
 Do it yourself – Stressregulation durch Unterstützung digitaler Tools und Angebote
Impuls, gemeinsame Erprobung, Erfahrungsberichte aus dem Plenum
- 18.30 Uhr Abendessen

Mittwoch, 17. Mai 2023

- 8.00 Uhr Frühstück

9.00	-	10.30	Uhr	Jacqueline Christoffer
				Stress lass nach – weniger Stress durch Selbst- und Zeitmanagement
				<i>Impuls, Kennenlernen und Erprobung von Methoden für das Selbst- und Zeitmanagement</i>
10.30	-	11.00	Uhr	Pause
11.00	-	12.30	Uhr	Jacqueline Christoffer
				Stress lass nach – Auswirkungen von Sport und Achtsamkeitsübungen auf unser Stresslevel und Herz-Kreislauf-System
				<i>Impuls, gemeinsame Reflexion der Aktivitätsübungen, Erfahrungsberichte der Teilnehmende, kollektive Sammlung und Ergänzungen</i>
		12.30	Uhr	Mittagessen
		14.30	Uhr	Kaffee
15.00	-	16.30	Uhr	Jacqueline Christoffer
				Das Element Wasser – positiver Einfluss auf den Körper durch wirksames Wassertreten
				<i>Impuls, gemeinsamer Spaziergang zum Wassertretbecken an der Sachsenquelle</i>
16.30	-	17.00	Uhr	Pause
17.00	-	18.30	Uhr	Jacqueline Christoffer
				Mit allen Sinnen – Baden in der Waldluft
				<i>Impuls, Waldbaden im Teutoburger Wald, Bewegungs- und Achtsamkeitsübung</i>
		18.30	Uhr	Abendessen

Donnerstag, 18. Mai 2023

8.00 Uhr Frühstück

- 9.00 - 10.30 Uhr Jacqueline Christoffer
Ein Glas voller Achtsamkeit – eine Portion Begleitimpulse und positive Gedanken für den Alltag
Impuls, Achtsamkeitsübung zu Beginn, Achtsamkeits- und Motivationsglas, Kreativarbeit
- 10.30 - 11.00 Uhr Pause
- 11.00 - 12.30 Uhr Jacqueline Christoffer
Wirkungsvolle Achtsamkeit und Stärkung – mein Krafttier als spirituelle Wegbegleitung
Impuls, Kreativitäts- und Achtsamkeitsübung, Gestaltung des eigenen Krafttiers
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.30 Uhr Kaffee
- 15.00 - 16.30 Uhr Jacqueline Christoffer
Eigene Stärken und Ressourcen – welche Ressourcen habe ich? Wie unterstützen sie mich in herausfordernden Situationen?
Impuls, Einzelarbeit: Ressourcenkoffer
- 16.30 - 17.00 Uhr Pause
- 17.00 - 18.30 Uhr Jacqueline Christoffer
Schwierige Situationen und negative Erlebnisse – meine Erfahrungen und Strategien
Impuls, Walk-to-talk im Tandem, gemeinsame
- 18.30 Uhr Abendessen

Freitag, 19. Mai 2023

- 8.00 Uhr Frühstück

- 9.00 - 10.30 Uhr Jacqueline Christoffer
Herausforderung Alltag – Selbstfürsorge und Stärkung der Resilienz
Impuls, Medieneinsatz, Ideenbörse, Ideensammlung im Plenum
- 10.30 - 11.00 Uhr Pause
- 11.00 - 12.30 Uhr Jacqueline Christoffer
Prävention im Gesundheitswesen: Welche Präventions- und
Unterstützungsangebote gibt es?
Impuls, Medieneinsatz, Austausch im Plenum
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 13.00 - 14.00 Uhr Jacqueline Christoffer
Seminarbewertung, Aufarbeitung offener Fragen
Feedbackrunde
- 14.00 Uhr Abreise

Veranstalter*in:

Akademie am Tönsberg e.V.

Post: Am Lehmstich 15 | 33813 Oerlinghausen | Germany

Email: info@akademie-am-toensberg.de

Fon: +49 5202 9165 0

Web: www.akademie-am-toensberg.de



Die Akademie am Tönsberg e.V. ist nach dem Gütesiegelverbund Weiterbildung zertifiziert.

Barrierefreiheit:

Unsere Veranstaltungen sind grundsätzlich allen Interessierten offen. Wir bieten unsere Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit den Tagungshäusern so an, dass insbesondere Menschen mit Beeinträchtigung die Teilnahme erleichtert ist.

Einlassvorbehalt:

Die Akademie am Tönsberg behält sich vor, Personen, die der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind, einer neonazistischen Organisation angehören oder durch antisemitische, fremdenfeindliche oder sonstige Menschen diskriminierende Äußerungen auffallen, die Teilnahme an der Veranstaltung zu verwehren. Die Akademie am Tönsberg steht für ein respektvolles, humanes Miteinander, in dem Menschenrechte geachtet und gewürdigt werden.

Anerkannte Weiterbildungseinrichtung:

Die Akademie am Tönsberg e.V. wird über das Weiterbildungsgesetz NRW als anerkannte Weiterbildungseinrichtung im Regierungsbezirk Detmold gefördert.

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



Wir sind Partner der Landeszentrale für politische Bildung NRW.



Dachverband:

wertev
p
litisch
bilden Mitglied der
AKSB.de

Die Akademie am Tönsberg e.V. ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft katholisch-sozialer Bildungswerke in der Bundesrepublik Deutschland e.V. (AKSB).