

Geplantes Programm

Stärkung der Resilienz in Krisenzeiten: Umgang mit Stress, Angst und Unsicherheit

- Zielgruppe:** Alle Interessierten, insbesondere Menschen mit Migrationsbiografie
- Termin:** Montag, 21. August – Freitag, 25. August 2023
- Seminarnummer:** 23/04/341 (WbG)
- Veranstaltungsort:** Villa Welschen, Am Lehmstich 15, 33813 Oerlinghausen
- Seminarleiter*in:** Jacqueline Christoffer, Sozial- und Organisationspädagogin
- Teilnahmegebühr:** 120,00 € für Seminar, Unterkunft und Verpflegung

Inhalte:

Wir leben in unruhigen Zeiten und nehmen eine veränderte Weltlage wahr, welche sich durch die Pandemie, Inflation, Krieg und Klimakrise verdeutlichen lassen. Die Nachrichten dieser Welt geben vielen Menschen das Gefühl, dass nach einer Krise direkt die nächste folgt und wenig Positives berichtet wird. Die unmittelbaren Problemstellungen können Hilflosigkeit, Angst oder das Gefühl der Überforderung auslösen und der Körper reagiert mit Stress. Hinzu kommen persönliche Schicksalsschläge, die eigene körperliche und geistige Verfassung sowie die täglichen Herausforderungen auf der Arbeit und im Familienleben. Um die vielfältigen Herausforderungen bewältigen zu können, braucht der Mensch eine stabile innere Widerstandsfähigkeit – Resilienz genannt. Diese ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich stark ausgeprägt und beschreibt die Fähigkeit, die eigene Gesundheit in belastenden Situationen aufrechtzuerhalten, indem individuelle Potenziale und Ressourcen aktiviert werden. Weiterhin spielen unsere subjektiven Wahrnehmungen, Glaubensmuster, Erfahrungen, Entscheidungen sowie Herangehensweisen bei der Bewältigung der Herausforderungen eine bedeutende Rolle. Aber nicht nur auf persönlicher Ebene ist die Resilienz ein wichtiger Faktor, um schwierige Situationen zu begegnen und zu meistern, sondern auch innerhalb der Demokratie. Angesichts der aktuellen Krisen und den damit einhergehenden Verunsicherungen oder auch mögliche Vertrauensverluste, die durch das Handeln politischer Entscheidungsträger*innen entstehen können, ist es wichtig, dass Bürger*innen die Balance und Akzeptanz gegenüber politischen Entscheidungen und den eigenen Partizipationsmöglichkeiten innerhalb der Demokratie herstellen können.

Mit einem theoretischen Einstieg in die Begrifflichkeiten und Themenbereiche der Resilienz werden die Teilnehmenden schrittweise in die Ergründung der persönlichen Denk – und Handlungsmuster herangeführt, welche die innere Widerstandsfähigkeit stärken, aber auch schwächen können. Das zentrale Ziel des Seminars ist es, dass sich die Teilnehmenden den persönlichen Stärken und Ressourcen widmen, die durch aktive Übungen ergründet und gestärkt werden. Durch gezielte Impulse werden die Teilnehmenden zu Selbstreflexion angeregt und im nächsten Schritt gemeinsam konkrete Hilfestellungen in Krisenzeiten und für den Alltag abgeleitet sowie die Selbstfürsorge gestärkt. Abschließend wird die Kraft der Resilienz auf demokratische Prozesse übertragen, um den eigenen Blickwinkel zu erweitern und die Ambiguitätstoleranz zu stärken.

Ziele:

- Wissensvermittlung der Begrifflichkeiten und Themenbereiche der Resilienz; Zusammenhänge zwischen der inneren Widerstandsfähigkeit und Umgang mit schwierigen Herausforderungen
- Vermittlung von Hintergrundwissen zu Denk- und Handlungsmustern und die Auswirkungen auf psychische und körperliche Gesundheit; Entwicklung und Erprobung von Handlungsmöglichkeiten

zur positiven Einflussnahme

- Kennenlernen und praktische Erprobung von Möglichkeiten der Stärkung der eignen Resilienz in Krisenzeiten und für den persönlichen Alltag
- Kennenlernen individueller Stärken und Ressourcen, Erarbeitung eigener Möglichkeiten zur Stressverarbeitung und -vermeidung
- Sensibilisierung und Anregung zur achtsamen Selbstfürsorge, Bewusstmachung der eigenen Bedürfnisse, Stärkung des Selbstbewusstseins
- Anregung zur Übertragung der persönlichen Resilienz auf demokratische Prozesse und politische Entscheidungen; Akzeptanz der Entscheidungen von politischen Akteur*innen und Reflexion der eigenen Handlungsmöglichkeiten innerhalb der Demokratie sowie die Stärkung der Ambiguitätstoleranz

Programmablauf:

Montag, 21. August 2023

bis 15.30 Uhr	Anreise, Anmeldung, anschließend Kaffee
15.30 - 17.00 Uhr	Jacqueline Christoffer Vorstellung der Arbeit des Hauses, Erläuterung des Programmablaufs und Erwartungsabfrage <i>Präsentation</i>
17.00 - 17.30 Uhr	Pause
17.30 - 18.30 Uhr	Jacqueline Christoffer Gemeinsames Kennenlernen, inhaltlicher Austausch und Sammeln von Fragen <i>Kennenlernspiel, Impuls, Austausch im Plenum</i>
18.30 Uhr	Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	Jacqueline Christoffer Einführung in die Thematik und Begrifflichkeit: Was ist Resilienz und wozu dient sie? <i>Einführungsreferat, Barometeraufstellung, Impulsfragen, Gefühlskarten</i>

Dienstag, 22. August 2023

8.00 Uhr	Frühstück
9.00 - 10.30 Uhr	Jacqueline Christoffer Resilienz – gegen Stress gewappnet! Resilienzfaktoren im Überblick <i>Aktivierungsübung, Impuls, Medieneinsatz, Austausch und Diskussion im Plenum</i>
10.30 - 11.00 Uhr	Pause

- 11.00 - 12.30 Uhr Jacqueline Christoffer
 Ursprünge von Stress und Einführung in die Stressoren: Eustress und Distress
Impuls, Medieneinsatz, praktische Übung im Tandem zum Stressabbau
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.30 Uhr Kaffee
- 15.00 - 16.30 Uhr Jacqueline Christoffer
 Körperliche, psychische und emotionale Auswirkungen von Stress
Impuls, Medieneinsatz, praktische Wahrnehmungsübung: Schärfung der Sinne
- 16.30 - 17.00 Uhr Pause
- 17.00 - 18.30 Uhr Jacqueline Christoffer
 Bestandsaufnahme: Meine Energiefresser und Energiespeicher
Impuls, Einzelarbeit
- 18.30 Uhr Abendessen

Mittwoch, 23. August 2023

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 - 10.30 Uhr Jacqueline Christoffer
 Denk- und Handlungsmuster in turbulenten Zeiten – wie resilient sind wir?
Impuls, Medieneinsatz, gemeinsames Mindmapping, Austausch und autobiografische Bezüge aus dem Plenum
- 10.30 - 11.00 Uhr Pause

- 11.00 - 12.30 Uhr Jacqueline Christoffer
- Was uns stark macht: Ressourcen erkennen und stärken, Potenziale entdecken und fördern
- Impuls, Medieneinsatz, Vorbereitung auf die Selbstreflexionseinheiten, Austausch im Plenum*
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.30 Uhr Kaffee
- 15.00 - 16.30 Uhr Jacqueline Christoffer
- Selbstreflexion: Meine Denk- und Handlungsmuster
- Einzelarbeit, Reflexionsaufgabe, Ergründung persönlicher Denk- und Handlungsmuster und Entwicklung positiver Ansätze*
- 16.30 - 17.00 Uhr Pause
- 17.00 - 18.30 Uhr Jacqueline Christoffer
- Was macht mich stark? Meine persönlichen Ressourcen und Potenziale in Krisenzeiten und zur Bewältigung von Herausforderungen im Alltag
- Einzelarbeit, Reflexionsaufgabe, Identifikation persönlicher Ressourcen und Potenziale*
- 18.30 Uhr Abendessen

Donnerstag, 24. August 2023

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 - 10.30 Uhr Jacqueline Christoffer
- Umgang mit Angst, Stress und Herausforderungen in Krisenzeiten und im Alltag – ein Blick auf die persönlichen Eigenschaften, Ressourcen und Potenziale und Entwicklung von Strategien
- Impuls, praktische Übung: Bergbild, Wahrnehmungsübung zur Atmung, Austausch im Plenum zu Strategiemöglichkeiten*
- 10.30 - 11.00 Uhr Pause

- 11.00 - 12.30 Uhr Jacqueline Christoffer
Digitale Tools: Selbstfürsorge – Seelenschmeichler Meditation
Impuls, Medieneinsatz, Anwendung und Austausch zu digitalen Angeboten im Plenum
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.30 Uhr Kaffee
- 15.00 - 16.30 Uhr Jacqueline Christoffer
Selbstfürsorge: Im Einklang mit der Natur – Stress lass nach
Impuls, Waldbaden und Achtsamkeitsübung entlang des Meditationswegs am Tönsberg
- 16.30 - 17.00 Uhr Pause
- 17.00 - 18.30 Uhr Jacqueline Christoffer
Element Wasser – Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen
Impuls zum Element Wasser, gemeinsamer Spaziergang zum Wassertretbecken an der Sachsquelle
- 18.30 Uhr Abendessen

Freitag, 25. August 2023

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 - 10.30 Uhr Jacqueline Christoffer
Veränderte Weltlage: Pandemie, Krieg, Klimawandel und Inflation – Krisen und die Auswirkungen auf die Demokratie
Impuls, thematische Aufstellung, Gefühlskarten, Diskussion im Plenum
- 10.30 - 11.00 Uhr Pause

11.00 - 12.30 Uhr	Jacqueline Christoffer
	Demokratie im Krisenmodus? Wie uns unsere Resilienz, Selbstwirksamkeit und Ambiguitätstoleranz in Krisenzeiten schützen kann
	<i>Impulsfragen, Diskussion im Plenum</i>
12.30 Uhr	Mittagessen
13.00 - 14.00 Uhr	Jacqueline Christoffer
	Seminarauswertung, Aufarbeitung offener Fragen
	<i>Feedbackrunde</i>
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.

