

Geplantes Programm

Achtsam sein, resilient denken

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

- Zielgruppe:** Alle Interessierten, insbesondere Menschen, die im Bereich der Pflege berufstätig sind
- Termin:** Freitag, 16. Februar – Sonntag, 18. Februar 2024
- Seminarnummer:** 24/04/074
- Veranstaltungsort:** Villa Welschen, Am Lehmstich 15, 33813 Oerlinghausen
- Seminarleiter*in:** Jacqueline Christoffer, Sozialpädagogin
- Seminarmitarbeit:** Dr. Nike Alkema, Politikwissenschaftlerin
Leona Lohaus, Soziologin
- Referent*in:** Martina Seifert, zertifizierte Yoga-Lehrerin
Valentina Kran, zertifizierte Osteopathin
- Teilnahmegebühr:** 120 € für Seminarkosten, Unterkunft und Verpflegung

Inhalte:

Jeder Mensch kann sein Leben aktiv gestalten. Wie wir mit Schicksalsschlägen umgehen, schwierige Situationen meistern und generell Ereignisse bewerten, hängt zum einen von unserer psychischen Widerstandskraft (Resilienz) ab. Zum anderen spielen hier unsere subjektive Wahrnehmung, unsere Glaubensmuster und Erfahrungen und – oft unbewussten – Entscheidungen und Herangehensweisen eine große Rolle. Selbst wenn man vor einem sehr großen Problem steht: Wie wir darüber denken, wie wir es angehen, das allein entscheiden wir. Unsere Gedanken haben einen großen Einfluss auf Gefühle, Verhalten, auf unseren Körper also auch auf unsere Gesundheit. Wiederum beeinflusst schon allein unsere Körperhaltung unsere Psyche. Körper, Geist und Seele sind immer in Wechselwirkung und im Zusammenspiel miteinander.

Resilienz beschreibt die Fähigkeit die eigene Gesundheit bei belastenden Situationen oder Schicksalsschlägen aufrechtzuerhalten oder schnell wieder herzustellen. Diese Fähigkeit mag gegeben sein, sie ist aber auch erlernbar, da sie eng verknüpft mit den eigenen subjektiven

Glaubensmustern und Denkweisen ist. Dies kann Menschen die Chance geben, Resilienz zu entwickeln oder die vorhandene Resilienz zu stärken.

Nach einem theoretischen Einstieg in die Themenbereiche Resilienz und Erläuterungen der Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele, bekommen die Teilnehmenden Zeit und Raum die eigenen Denk- und Verhaltensweisen zu reflektieren. Möglichkeiten positiver, alternativer Denk- und Verhaltensmuster werden erprobt und praktische Übungen werden vorgestellt. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, wie sie ihre Resilienz im alltäglichen Leben stärken können. Eingebunden in die Seminareinheiten sind aktive Übungen und Sequenzen, die immer auch den Körper in die Seminareinheit mit einbeziehen.

Ziele:

- Vermittlung von Kenntnissen zu dem Thema der Kraft der Gedanken, dessen Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele sowie deren gegenseitigen Wechselwirkungen
- Vermittlung von Hintergrundwissen zu Resilienz und Achtsamkeit und zu der Abhängigkeit und Wechselwirkung von Körper, Geist und Seele
- Reflexion eigener Denk- und Verhaltensweisen, Entwickeln von Möglichkeiten der positiven Einflussnahme
- Reflexion eigener körperlicher Präsenz, Erprobung des Einflusses von Körperhaltung, Gestik und Mimik auf die eigene Befindlichkeit
- Kennenlernen und praktische Erprobung von Möglichkeiten der Stärkung der eigenen Resilienz für den persönlichen Alltag

Programmablauf:

Freitag, 16. Februar 2024

bis 15.30 Uhr	Anreise und Anmeldung, anschließend Kaffee und Kuchen
15.30 - 16.30 Uhr	Jacqueline Christoffer / Dr. Nike Alkema Präsentation zur Arbeit des Hauses, Erläuterung des Programmablaufs, erste Vorstellungsrunde, Organisatorisches <i>Impuls, Kennenlernen, gemeinsamer Gang durch das Haus</i>
16.30 - 16.45 Uhr	Pause
16.45 - 17.30 Uhr	Jacqueline Christoffer / Dr. Nike Alkema Zeit für eine „Auszeit“ – gemeinsame Orientierung <i>Walk-to-talk, Aktivübung zur Selbst- Fremdwahrnehmung</i>
17.30 - 18.30	Jacqueline Christoffer / Dr. Nike Alkema Einführung in die Workshopeinheiten „Achtsamkeit“, „Resilienz“ und „Balance“, Erwartungsabfrage <i>Impuls, Austausch im Plenum</i>
18.30 Uhr	Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	Jacqueline Christoffer / Dr. Nike Alkema Meine Energiefresser, meine Energiespeicher – meine Stressoren, mein Ausgleich <i>Einzelarbeit, Austausch im Plenum, Interaktion in der Gruppe</i>

Samstag, 17. Februar 2024

8.00 Uhr Frühstück

- 9.00 - 10.15 Uhr Jacqueline Christoffer / Dr. Nike Alkema
Kopf hoch, Schultern zurück, Brust raus! Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele
Impuls, Medieneinsatz, praktische Übungen im Tandem, Austausch im Plenum
- 10.15 - 10.30 Uhr Pause
- 10.30 - 12.15 Uhr Valentina Kran
Körper, Geist und Seele – wo drückt es, wo tut es weh?
Impuls zu unseren Stresspunkten, Einführung in Massagetechniken, Tipps für den Alltag
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.00 - 15.30 Uhr Jacqueline Christoffer / Dr. Nike Alkema
Schwierige Situationen und negative Erlebnisse – meine Erfahrungen
Schwierige Situationen und negative Erlebnisse – meine Strategien
Impuls, Walk-to-talk im Tandem, Austausch im Plenum
- 15.30 Uhr Kaffee
- 16.00 - 17.30 Uhr Leona Lohaus
Körper, Geist und Seele – ich bewege mich, ich tu mir gut!
Aquafitnessseinheit in Kleingruppen
- 18.30 Uhr Abendessen

Sonntag, 18. Februar 2024

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 - 9.45 Uhr Jacqueline Christoffer / Dr. Nike Alkema
Strategien der Selbstfürsorge
Austausch im Plenum, Ideen und Tipps für den Alltag

9.45	-	10.00 Uhr	Pause
10.00	-	12.15 Uhr	Martina Seifert Achtsam sein, resilient denken – die eigene Dankbarkeit erproben, die eigenen Stärken wertschätzen <i>Yogaeinheit, Meditationsübung, gemeinsame Reflexion und Hinweise für den Alltag</i>
		12.30 Uhr	Mittagessen
13.00	-	14.00 Uhr	Jacqueline Christoffer / Dr. Nike Alkema Seminarwertung, 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.

