

Geplantes Programm

Gewappnet und gestärkt in Krisenzeiten – die zentrale Rolle der Selbstwirksamkeit

- Zielgruppe:** Alle Interessierten, insbesondere Menschen mit Migrationsbiografie
- Termin:** Freitag, 22. März – Sonntag, 24. März 2024
- Seminarnummer:** 24/04/124 (WbG)
- Veranstaltungsort:** Villa Welschen, Am Lehmstich 15, 33813 Oerlinghausen
- Seminarleitung:** Jacqueline Christoffer, Sozial- und Organisationspädagogin
- Teilnahmegebühr:** 60,00 € für Seminar, Unterkunft und Verpflegung

Inhalte:

Den Krisen trotzen durch mentale Gesundheit – wie kann das in unruhigen Zeiten, die von Klimakatastrophen, Krieg und weiteren tiefgreifenden Veränderungen geprägt sind gelingen? Mit Blick auf die Nachrichten dieser Welt scheint es so, als würden ganze Lawinen besorgniserregender Ereignisse ohne große Verschnaufpausen auf die Gesellschaft zurollen und in vielen Menschen das Gefühl der Überforderung, Hilflosigkeit oder Angst auslösen. Neben den Schwierigkeiten des Alltags kommen häufig persönliche Schicksalsschläge sowie körperliche und psychische Aspekte hinzu, die unsere mentale Gesundheit beeinflussen. Der Mensch benötigt in diesen krisenhaften Zeiten eine stabile innere Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt. Diese beschreibt die Fähigkeit, das eigene Verhalten an die aktuelle Problemlage anzupassen und die eigene Gesundheit in belastenden Situationen zu schützen, indem Potenziale und Ressourcen aktiviert werden. Dabei wird die innere Widerstandsfähigkeit durch unterschiedliche Faktoren beeinflusst, welche maßgeblich zur Bewältigung der einzelnen Herausforderungen beitragen.

Beginnend mit dem theoretischen Einstieg in die Begrifflichkeiten widmet sich das Seminar den einzelnen Resilienzfaktoren – insbesondere der Selbstwirksamkeit. Diese entsteht im Zusammenspiel von Mensch und Umfeld und beeinflusst die Herangehensweise an die individuelle Problemlösung. Dabei wird auf die Förderung und Entwicklung von Selbstwirksamkeitserfahrungen sowie -strategien eingegangen. Die Teilnehmer*innen ergründen im Anschluss schrittweise ihre eigenen Stärken, Kompetenzen und Fähigkeiten und überprüfen dabei ihre Denk- und Handlungsmuster, welche einen maßgeblichen Effekt auf die psychische Stabilität haben. Weiterhin werden zur positiven Einflussnahme der Selbstwirksamkeit und Stärkung der Resilienz, Handlungsmöglichkeiten für den Alltag erprobt und abgeleitet, um für Krisenzeiten gewappnet zu sein.

Ziele:

- Wissensvermittlung der Begrifflichkeiten Resilienz, Resilienzfaktoren und Selbstwirksamkeit; Zusammenhänge zwischen der inneren Widerstandsfähigkeit und Umgang mit 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 eigenen Resilienz in Krisenzeiten und für den persönlichen Alltag
- Kennenlernen individueller Stärken, Fähigkeiten, Kompetenzen und Ressourcen zur vertieften Überprüfung der eigenen Selbstwirksamkeit
- Sensibilisierung und Anregung zur achtsamen Selbstfürsorge, Bewusstmachung der eigenen Bedürfnisse, Stärkung des Selbstbewusstseins

Programmablauf:

Freitag, 22. März 2024

bis 15.30 Uhr	Anreise und Anmeldung, anschließend Kaffee und Kuchen
15.30 - 17.00 Uhr	Jacqueline Christoffer Präsentation zur Arbeit des Hauses, Erläuterung des Programmablaufs, erste Vorstellungsrunde <i>Kurzvortrag, Plenum</i>
17.00 - 17.30 Uhr	Pause
17.30 - 18.30 Uhr	Jacqueline Christoffer Gemeinsames Kennenlernen, inhaltlicher Austausch und Sammeln von Fragen <i>Impuls, Kennenlernspiel, Austausch im Plenum und Raum für Fragen</i>
18.30 Uhr	Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	Jacqueline Christoffer Einführung in die Thematik und Begrifflichkeiten: Innere Widerstandsfähigkeit und Selbstwirksamkeit, was bedeuten diese und wozu dienen sie? <i>Kurzreferat, Impulsfragen, Brainstorming</i>

Samstag, 23. März 2024

8.00 Uhr	Frühstück
9.00 - 10.30 Uhr	Jacqueline Christoffer Resilienzfaktoren im Überblick <i>Kurzreferat, Medieneinsatz, Austausch und Diskussion im Plenum</i>
10.30 - 11.00 Uhr	Pause

- 11.00 - 12.30 Uhr Jacqueline Christoffer
Resilienzfaktor Selbstwirksamkeit
Impuls, Medieneinsatz
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.00 - 15.30 Uhr Jacqueline Christoffer
Einflussfaktoren auf die Selbstwirksamkeit – Denk- und Handlungsmuster auf dem Prüfstand
Impuls, praktische Wahrnehmungs- und Aktivierungsübungen zur Selbstwirksamkeit, Selbstreflexionsübung
- 15.30 Uhr Kaffee
- 16.00 - 17.30 Uhr Jacqueline Christoffer
Wodurch wird meine Selbstwirksamkeit gestärkt? Welche Kompetenzen, Ressourcen und Fähigkeiten habe ich?
Einzelarbeit, Übung zur Selbsteinschätzung, Ressourcenkoffer
- 18.30 Uhr Abendessen

Sonntag, 24. März 2024

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 - 10.30 Uhr Jacqueline Christoffer
Vertiefung: Wodurch wird meine Selbstwirksamkeit gestärkt?
Impuls, Medieneinsatz, Austausch und autobiografische Bezüge aus dem Plenum sowie Austausch über Strategiemöglichkeiten für den Alltag
- 10.30 - 11.00 Uhr Pause

11.00 - 12.30 Uhr	Jacqueline Christoffer
	Die Bedeutsamkeit der Selbstfürsorge – mehr als Durchatmen und eine warme Dusche
	<i>Impuls, praktische Übungen für den Alltag, Austausch über Strategien und Methoden der Selbstfürsorge</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.

