

Resilienz

FürSorge mit SelbstSorge

11.–15. November 2024 • Abtei Münsterschwarzach
Recollectio-Haus

Im (Berufs-)Leben gibt es neben den alltäglichen Routinen immer wieder neue Herausforderungen. Gleichermäßen Situationen, die wir als erfüllende Erfahrungen aber auch als krisenhafte, belastende Momente erleben.

Resilienz steht für die Fähigkeit, Krisen und belastende Situationen nicht nur gut und konstruktiv zu bewältigen, sondern auch dabei die Balance im körperlichen und psychischen Wohlbefinden zu wahren. Dazu braucht es innere wie äußere Kraftquellen und Ressourcen. Oft genug sind sie nicht im Blick und führen ein Schattendasein. Es gilt, sie zu identifizieren oder (wieder) zu entdecken, damit sie leben und ihre Wirkung entfalten können.

Was aber sind meine persönlichen Kraftquellen und Ressourcen? Wo kommen sie her? Welche spirituellen Quellen gibt es und welche nutze ich? Wie entsteht Stress und welche Auswirkungen hat er auf mich? Wie kann ich ihm entgegen und zur Entschleunigung beitragen? Wie kann ich meine Widerstandskraft und Fähigkeit zur Resilienz stärken? Wie Sorge ich in der Fürsorge um andere auch um mich selbst?

Um diese Themen und Fragen wird es in der gemeinsamen Kurswoche gehen, verbunden mit der Erarbeitung von konkreten Handlungsoptionen und -schritten, die es ermöglichen, resilient den eigenen (Berufs-)Alltag mit mehr Balance und Sinnerleben gestalten zu können.

Herzliche Einladung dazu.

Veranstalter:

Abteilung Personalentwicklung des Bistums Fulda

Referentinnen und Referenten:

Team des Recollectio-Hauses - Abtei Münsterschwarzach



ABTEI MÜNSTERSCHWARZACH
RECOLLECTIO-HAUS

Kosten: 70,- € Eigenanteil. Freistellung ohne Anrechnung auf die Fortbildungstage. Bitte dennoch einen Antrag auf Fort-, Weiterbildung stellen.

Anmeldung bis zum 22. März 2024 unter: <https://forms.office.com/e/fbgpDQS2Xi>

Da wir eine berufsgruppen-, geschlechts- sowie altersgemischte Kursgruppe anstreben, haben wir dazu entsprechende Kontingente eingerichtet.