

ONLINE – Aufbau-Workshop 18. Februar 2022

Selbstwirksam bleiben - Bordwerkzeug für Resilienz in herausfordernden Zeiten...

Ein Online- Auftag für alle, die bereits einen **ich schaff's Workshop absolviert haben.**

Krisen mit ungewissem Ausgang oder Situationen, die außerhalb der eigenen Kontrolle stehen, werden von Menschen als besonders belastend erlebt. Dies zeigen auch die aktuellen Erfahrungen mit dem fortdauernden Krisenmodus, der an den Kräften der Kinder, Jugendlichen und ihren Familien zehrt. Und sie zehren auch an denen der Fachkräfte aus Schule und Jugendhilfe, die sie unterstützen und die doch in diesen Zeiten ganz besonders gebraucht werden.

Selbstwirksamkeitserfahrung ist eine zentrale Kompetenz, die resiliente Menschen auszeichnet. Sie unterstützt nicht nur dabei, große Krisen zu überstehen sondern hilft dabei, alltägliche Herausforderungen, Veränderungsprozesse oder andere Belastungen im „normalen Wahnsinn“ des Arbeitsalltags für sich gut zu meistern.

In dieser Praxiswerkstatt lernen die Teilnehmenden hilfreiche Werkzeuge, Modelle und Perspektiven kennen, um die eigene Selbstwirksamkeit und Resilienz zu stärken. Es werden verschiedene Impulse und alltagstaugliche Wege vorgestellt, um aus belastenden Emotionen auszusteigen.

Im Mittelpunkt stehen Übungen und Methoden aus der Resilienzforschung, aus Führungskräfte trainings und aus der Positiven Psychologie, die den Fokus der Aufmerksamkeit auf die eigenen Möglichkeiten und Optionen richten, um kompetent auch durch „stürmische Wellen und Krisen“ segeln zu können.

Ziel des Workshops ist es:

- Passende Werkzeuge für sich zu finden
 - Gestaltungsspielräume zu erkennen und den eigenen Möglichkeitsraum zu erweitern
 - Auf Erfolgserlebnisse zu fokussieren, eigene Ressourcen und Kompetenzen zu stärken
-



- Innere und äußere Unterstützungsmöglichkeiten zu erkennen und zu aktivieren

Zielgruppe:

Achtung: Teilnahme nur für Personen möglich, die bereits einen **ich schaff's** - Workshop absolviert haben! Eine Zertifizierung zum **ich schaff's** Coach ist nicht nötig.

Termine & Kurszeiten:

18.02.2022, online auf Zoom

09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Referentin:

Simone Liedtke, Dipl. Päd., systemischer Coach und Lehrcoach (SG), **ich schaff's** Trainerin

Seminarort:

ich schaff's Institut Online

Kosten:

175 €