

„Balsam für die Seele“ – für eine ECHT STARKE Zukunft

Kursreihe mit dem Resilienz-Zirkel nach dem Bambus-Prinzip®

Inhalte

Der Bambus steht schon immer für eine gute Strategie im Umgang mit stürmischen Zeiten: sich biegen und im Wind wiegen anstatt zu brechen. Bambus ist flexibel, beweglich, zugleich tief verwurzelt, stabil und standhaft.

Mit diesem Prinzip lassen sich zentrale Eigenschaften beschreiben, die auch dem Menschen im Umgang mit Krisen, Problemen und Herausforderungen helfen können. Die 8 Kompetenz- und Lernfelder des Resilienz-Zirkels nach dem Bambus-Prinzip® sollen bei dieser Reihe als Anker dienen, sich seiner persönlichen Grundhaltungen und Fähigkeiten im Alltag bewusst zu werden und in der Auseinandersetzung mit ihnen Stärkung und Unterstützung bei der Bewältigung von persönlichen Herausforderungen zu erfahren.

Es wird empfohlen, das Einführungsmodul (1. Termin) auf jeden Fall als Basis für die Teilnahme an einem oder mehreren weiteren Modulen zu belegen. Die acht Feld-Module (2. - 9. Termin) können fortlaufend oder auch als Einzelmodule gebucht werden, da jedes für sich steht.

Referent/in



Sigrid Stilp-Weiß,

Beraterin; Master Coach & Supervisorin (EASC);
Lehrtrainerin (EASC); Autorin; Inhaberin, Geschäftsführerin und Pädagogische Leitung Institut für Entwicklungsberatung

Veranstaltungsablauf

19.10.22	Modul 1 von 18.00 - 21.00 Uhr Der Resilienz-Zirkel nach dem Bambus-Prinzip® (empfohlenes Basismodul)
26.10.22	Modul 2 von 18.00 - 21.00 Uhr Optimismus & Positives Selbst- und Weltbild - Ja und ich werde mich weiterentwickeln
02.11.22	Modul 3 von 18.00 - 21.00 Uhr Akzeptanz & Realitätsbezug - Ja und ich darf mich abgrenzen
09.11.22	Modul 4 von 18.00 - 21.00 Uhr Lösungsorientierung & Kreativität - Ja und ich habe Freude daran, meine Situation zu verbessern
16.11.22	Modul 5 von 18.00 - 21.00 Uhr Selbstregulation & Selbstfürsorge - Ja und ich darf gut für mich sorgen
23.11.22	Modul 6 von 18.00 - 21.00 Uhr Selbstverantwortung & Selbstwirksamkeit - Ja und ich nehme das jetzt selbst in die Hand
30.11.22	Modul 7 von 18.00 - 21.00 Uhr Beziehungen und Netzwerke - Ja und ich habe Wertvolles zu geben
07.12.22	Modul 8 von 18.00 - 21.00 Uhr Zukunftsgestaltung & Visionsentwicklung - Ja und ich kann meine eigenen Visionen leben
14.12.22	Modul 9 von 18.00 - 21.00 Uhr Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft - Ja und ich bin bereit, die Chancen zu nutzen, die da sind

Technische Hinweise

Bitte sorgen Sie für eine gute Internetverbindung und verwenden Sie für die Online-Kursreihe die Browser CHROME oder FIREFOX. Diese Browser garantieren eine gute technische Umsetzung mit dem verwendeten System BigBlueButton.

Weitere wichtige technische Infos zur Benutzung von BigBlueButton finden Sie auf unserer Homepage unter:

<https://www.keb-amberg-sulzbach.de/keb-online/informationen-fuer-keb-online-teilnehmerinnen/>

Verbindliche Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Online-Kursreihe: "Balsam für die Seele" - für eine ECHT STARKE Zukunft an.

Name*

Straße*

PLZ, Ort*

Telefon*

E-Mail*

Ich nehme an allen Modulen teil oder

lediglich an folgenden(m) Einzelmodul(en) - wobei mir bewusst ist, dass Modul 1 empfohlen ist:

- Modul 1 à 50€ (empfohlen!!)
- Modul 2 à 50€
- Modul 3 à 50€
- Modul 4 à 50€
- Modul 5 à 50€
- Modul 6 à 50€
- Modul 7 à 50€
- Modul 8 à 50€
- Modul 9 à 50€

Ort, Datum*

Unterschrift*

* Die mit Sternchen gekennzeichneten Angaben sind unbedingt auszufüllen! Die Katholische Erwachsenenbildung wird Ihre personenbezogenen Daten, die für die Anmeldung zur Veranstaltung verarbeitet werden, nicht Dritten zur Verfügung stellen. Die Abfrage Ihrer E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Veranstaltungsänderungen unmittelbar kontaktieren und Ihnen etwaige Unterlagen zumailen zu können. Weitere Informationen zum Thema Datenschutz, Ihren Rechten sowie die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten finden Sie in der Datenschutzerklärung auf unserer Homepage. www.keb-amberg-sulzbach.de

ANTWORT

Katholische Erwachsenenbildung
Amberg-Sulzbach e.V.
Dreifaltigkeitsstr. 3
92224 Amberg

Allgemeine Informationen

Anmeldung

KEB, Tel. 09621/475520
email: info@keb-amberg-sulzbach.de
oder auch
auf der Homepage:
www.keb-amberg-sulzbach.de
per Online-Formular
(siehe QR-Code unten).

Der Zugangslink wird Ihnen nach erfolgter Überweisung der Teilnahmegebühr mit der Anmeldebestätigung per E-Mail zugesendet.

Mindestens 6, max. 12 Teilnehmer.

Bei weniger als 6 Anmeldungen pro Modul kommt das jeweilige Modul nicht zustande.

 **Anmeldeschluss**
für das Grundmodul bis
14.10.2022

für alle weiteren Module immer eine Woche vor dem jeweiligen Termin.

Termin

an 9 Mittwochen, beginnend am 19.10.22
im wöchentlichen Abstand,
jeweils 18.00 - 21.00 Uhr

Ort der Veranstaltung

Zuhause (über den Online-Konferenzraum
KEB im Bistum Regensburg)

Teilnahmegebühren

50 € pro Modul
Überweisung nach Anmeldung
auf das Konto der KEB
IBAN DE65 7525 0000 0190 0141 75 oder
per Lastschriftzug bei der Online-Anmeldung

Bei Buchung aller Module (und Sofortzahlung) für 450 € erhalten Sie nach Ende der Modulreihe ein persönliches Resilienzcoaching durch die Referentin. Sie können dieses online oder auch in Präsenz (Institut für Entwicklungsberatung in 92699 Bechtsrieth) in Anspruch nehmen. Die Coachingeinheit umfasst einen zeitlichen Umfang von 60 Minuten und hat einen Wert von EUR 120 €.

Veranstalter

Katholische Erwachsenenbildung Amberg-Sulzbach e.V.

Referent/in

Sigrid Stilp-Weiß,
Beraterin; Master Coach & Supervisorin (EASC); Lehrtrainerin (EASC); Autorin; Inhaberin, Geschäftsführerin und Pädagogische Leitung Institut für Entwicklungsberatung



Nähere Infos finden Sie hier:



Katholische Erwachsenenbildung KEB
Amberg-Sulzbach e.V.

**„Balsam für die Seele“ – für eine
ECHT STARKE Zukunft**
Kursreihe mit dem Resilienzzirkel
nach dem Bambus-Prinzip®



**Online-
Resilienzkurs**