



# Stresswellen souverän meistern

Resilienztraining für Mitarbeitende  
in sozialen Berufen

19. – 20. September 2024 (Coesfeld)  
21. November 2024 (Zoom)



*QR-Code scannen und  
direkt zur Veranstaltung!*



Ev. Erwachsenen- und  
Familienbildung  
Westfalen und Lippe e. V.

# Stresswellen souverän meistern

Stresswellen und Rückschläge gehören im beruflichen Alltag dazu. Manchen gelingt es besser, damit umzugehen, anderen fällt dies schwerer. Was macht Menschen stark? Wie kann man aus Stresssituationen lernen und sich nicht entmutigen lassen? An zwei Kompakt-Tagen im schönen Kolping-Tagungshaus in Coesfeld trainieren Sie Ihre persönliche Resilienz.

## Inhalte sind u. a.:

- Theoretische Grundlagen zur Resilienz
  - Stresserkennung und Stressbewältigung
  - Störfaktoren wie Ärger und Wut identifizieren
  - Stressverstärkende Gedanken und Schlaflossein erkennen
  - Atemübungen, Achtsamkeit, Meditation und Progressive Muskelentspannung
- Rituale und Phantasie Reisen als Möglichkeit der Stressbewältigung
  - Nutzung individueller Ressourcen
  - Selbstfürsorge und die Rolle von Netzwerken
  - Das Dankbarkeitstagebuch
  - Möglichkeiten der nachhaltigen Implementierung im eigenen Berufsalltag

In Gruppen- und Einzelübungen, mit einem Mix aus theoretischem Input und praktischen Übungen zeigt Ihnen Trainerin Brigitte Jülich, wie Sie gelassener und energiegeladener in den beruflichen Alltag starten können. Nach 8 Wochen trifft die Gruppe sich zu einem Online-Follow-Up, um gemeinsam zu prüfen, wie sich das Trainierte nachhaltig in den Alltag einbinden lässt.



### DATUM

Do 19.09.24,  
10.00 Uhr –  
Fr 20.09.24,  
15.00 Uhr  
+ Do 21.11.24,  
09.00 – 13.00 Uhr  
(Zoom)



### KOSTEN

380,00 €  
(Kursgebühr, ÜN/VP,  
Online-Follow-Up)



### ORT

Kolping-Bildungsstätte  
Coesfeld  
Gerlever Weg 1  
48653 Coesfeld  
Online-Follow-Up:  
via Zoom



### LEITUNG

Brigitte Jülich  
(Resilienztrainerin und  
Coach)

## Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Haus Landeskirchlicher Dienste  
Olpe 35, 44135 Dortmund  
0231 5409-10  
www.ebwwest.de  
www.ebwwest.de/facebook  
www.ebwwest.de/instagram

### Ansprechpartnerin:

Doreen Harnischmacher  
0231 5409-43  
doreen.harnischmacher@ebwwest.de

**Anmeldeschluss: 19.06.2024**



### ANMELDUNG UNTER:

0231 5409-43  
[doreen.harnischmacher@ebwwest.de](mailto:doreen.harnischmacher@ebwwest.de)



BILDUNGSSCHECK