

RESILIENZ-TRAINING IN DER NATUR

Die positive Wirkung natürlicher Umgebung nutzen

Resilienz unterstützt Sie dabei - trotz Widrigkeiten und Stress im beruflichen Alltag - gesund zu bleiben. Sie hilft, mit Irritationen besser umzugehen, Unsicherheiten auszuhalten, optimistisch dem Unbekannten zu begegnen.

Für dieses Seminar nutzen wir, als einen besonderen Arbeitsraum, die Dresdner Heide. Natürliche Umgebungen wirken beruhigend und inspirierend. Sie können die Aufmerksamkeit erhöhen und die geistige Erschöpfung verringern.

Durch die Arbeit in der Natur - in Bewegung oder in Ruhe - lassen sich Gedanken besser ordnen, neue Blickwinkel finden und kreative Ideen entstehen.

Sie erhalten anwendbares Praxiswissen und wirksame Tools für einen gesunden Umgang mit beruflichen oder persönlichen Stressmomenten.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Bereichen der Sozialen Arbeit und alle Interessierten

Inhalte

- Theorie-Impulse zu Resilienz und Stress
- Der Motivkompass®
- Schutz- und Risikofaktoren
- Innere Antreiber
- Das innere Parlament
- Techniken zur Regulation eigener Emotionen: Micro-Resilienz-Tools

Methoden

Theorieinput, Austausch, Tools und Übungen, Selbstreflexion

Voraussetzungen

Bitte festes Schuhwerk, einen kleinen Rucksack und Trinkflasche mitbringen!

Treffpunkt: Paritätische Akademie Sachsen

Dozent*in:

[Dr. Beate Hilbert](#)

(Dipl.-Pädagogin, ITP-Trainerin, Systemische Organisationsentwicklerin (DGSF) und Personal- und Business-Coach)

Kosten:

215 EUR

Mitglieder: 161 EUR

Seminar-Nr:

K-PK 25-05-20

Anmeldung bis:

29.04.2025

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
20.05.2025 09:00 - 16:00 Uhr	Dresdner Heide	anmelden