

Resilienz und Achtsamkeit

Angebote zur Stärkung der Widerstandskraft

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Krisen bewältigen, herausfordernde Situationen gelassen meistern und auch bei großem Druck leistungsfähig bleiben? Resilienz ist ein entscheidender Faktor, um den oft stressigen Arbeitsalltag zu meistern. Besonders soziale Berufe stellen an die dort tätigen Mitarbeitenden hohe Anforderungen, vor allem in Bezug auf ihre psychischen und körperlichen Belastungsgrenzen. Starten Sie jetzt durch mit den einrichtungsübergreifenden Angeboten der NGD-Gruppe zum Thema Resilienz - egal ob Online oder in Präsenz.“



PRÄSENZ

Ankerplätze für Führungskräfte

„Mit Gruppencoaching souverän auf Kurs bleiben!“

Für Führungskräfte in der NGD-Gruppe

Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, ihren belastenden Führungsalltag gemeinsam zu reflektieren, inne zu halten und neue Kraft zu schöpfen.

[ZUM ANGEBOT](#)

PRÄSENZ

Tage der Resilienz

„Herausforderungen mit innerer Stärke meistern“

Für Mitarbeitende in der NGD-Gruppe

Resilienz steht für den Schutz unserer Seele im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen. Sie sind eingeladen, das Thema Resilienz für sich zu entdecken.

[ZUM ANGEBOT](#)

ONLINE

Resilienz stark in stürmischen Zeiten

„Für mehr Widerstandskraft und innere Stärke“

Für Mitarbeitende in der NGD-Gruppe

Angelehnt an die Tage der Resilienz in Präsenz lernen Sie hier ebenfalls Strategien und Ressourcen kennen, die Ihnen dabei helfen, belastende Veränderungen und Probleme zu meistern

[ZUM ANGEBOT](#)

Anmeldungen unter: seminare@ngd.de

Bei Fragen bitte Ingo Kruse oder Cathrin Crome kontaktieren

Resilienz und Achtsamkeit

Angebote zur Stärkung der Widerstandskraft

PRÄSENZ

Ankerplätze für Führungskräfte

„Mit Gruppencoaching souverän auf Kurs bleiben!“

Für Führungskräfte in der NGD-Gruppe

Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, ihren belastenden Führungsalltag gemeinsam zu reflektieren, inne zu halten und neue Kraft zu schöpfen. An jedem Termin (je 9 – 16 Uhr) nehmen bis zu acht Führungskräfte teil. Der Standort ist frei wählbar. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Begleitet und moderiert wird das Gruppencoaching von erfahrenen Coaches. Mögliche Fragestellungen, die eingebracht werden können:

- » Wie schaffe ich es als Führungskraft, meine Mitarbeitenden zu stützen, zu stärken und zu motivieren?
- » Wie gehe ich gut mit belastenden Emotionen um?
- » Wie nehme ich eigene Erschöpfungsphasen besser wahr und schöpfe wieder Kraft?

Ziele:

- » Stärkung der eigenen Resilienz und der eigenen psychischen Gesundheit
- » Sensibilisierung für Auswirkungen des eigenen Führungsverhaltens auf Zufriedenheit und Gesundheit der Mitarbeitenden und auf sich selbst

Rendsburg

Cowork Materialhof
Herrenstraße 17

08. Mai
05. Juli
07. September
14. November
14. Dezember
mit Dr. Dina Loffing
www.dr.dinaloffing.de

Itzehoe

Himmel & Erde,
Kirchenstraße 5

04. Juli
31. August
21. November
31. Januar 2024
29. Februar 2024
mit Peter Kersten
www.peterkersten.de

Timmendorfer Strand

Bugenhagen BBW,
Strandallee 2a

01. Juni
18. September
01. November
13. Dezember
01. Januar 2024
mit Peter Kersten
www.peterkersten.de

Flensburg

Holländerhof
Preesterbarg 20

11. Mai
16. Juni
11. Juli
06. September
10. Oktober
mit Corinna Kunz
www.corinnakunz.de

Resilienz und Achtsamkeit

Angebote zur Stärkung der Widerstandskraft

PRÄSENZ

Tage der Resilienz

„Herausforderungen mit innerer Stärke meistern“

Für Mitarbeitende in Voll- und Teilzeit in der NGD-Gruppe

Resilienz steht für den Schutz unserer Seele im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen. Sie sind eingeladen, das Thema Resilienz für sich zu entdecken. Lernen Sie Strategien und Ressourcen kennen, die Ihnen dabei helfen, belastende Veränderungen und Probleme zu meistern und sogar an ihnen zu wachsen – beruflich wie privat. In einem Mix aus Hintergrundwissen zu dem Thema Resilienz und einfachen, aber wirkungsvollen Übungen lernen Sie Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten. Sie erfahren, wie Sie Ihre Energie produktiv einsetzen und Herausforderungen souverän bewältigen können. Machen Sie sich fit für schwierige Situationen in turbulenten Zeiten. Nutzen Sie die „Tage der Resilienz“ (je 9 – 16 Uhr) zur persönlichen Entwicklung und Stärkung Ihrer seelischen Widerstandskraft – für mehr Resilienz in einem herausfordernden Alltag.

Rendsburg

Cowork - Materialhof
Herrenstraße 17

Itzehoe

Himmel & Erde,
Kirchenstraße 5

Timmendorfer Strand

Bugenhagen BBW,
Strandallee 2a

Flensburg

Holländerhof
Preesterberg 20

Gruppe 1

27. April
11. Mai
13. Juni
mit Eckhart
Müller-Timmermann
www.ifap-kiel.de

Gruppe 3

24. Mai
06. Juni
16. August
mit
Robin Adam
www.activital.org

Gruppe 5

25. Januar 2024
19. Februar 2024
21. März 2024
mit Eckhart
Müller-Timmermann
www.ifap-kiel.de

Gruppe 7

17. Mai
06. Juni
16. August
mit
Melvin Siemianowski
www.activital.org

Gruppe 2

16. August
21. September
24. Oktober
mit
Saskia Kathe
www.activital.org

Gruppe 4

14. September
04. Oktober
06. November
mit Eckhart
Müller-Timmermann
www.ifap-kiel.de

Bad Oldesloe

Stormarner Werkstätten
Sandkamp 3

Gruppe 6

06. September
05. Oktober
30. November
mit
Robin Adam
www.activital.org

Gruppe 8

17. August
07. September
25. Oktober
mit
Robin Adam
www.activital.org

Anmeldungen unter: seminare@ngd.de

Bei Fragen bitte Ingo Kruse oder Cathrin Crome kontaktieren

Resilienz und Achtsamkeit

Angebote zur Stärkung der Widerstandskraft

ONLINE

Tage der Resilienz

„Herausforderungen mit innerer Stärke meistern“

Für Mitarbeitende in Voll- und Teilzeit in der NGD-Gruppe

Angelehnt an die Tage der Resilienz in Präsenz lernen Sie hier ebenfalls Strategien und Ressourcen kennen, die Ihnen dabei helfen, belastende Veränderungen und Probleme zu meistern und sogar an Ihnen zu wachsen – beruflich wie privat.

Um unterstützend und hilfreich im pädagogischen Kontext mit anderen Menschen arbeiten zu können, ist es wichtig, uns um unsere eigenen Schutzfaktoren, unsere eigene Resilienz zu kümmern. Arbeit in belastendem Kontext erfordert eine tragfähige psychische Stabilität, um selbst in der Balance zu bleiben. Ausgehend von den neurophysiologischen Grundlagen über Stresserleben, erworbene Verhaltensmuster und Resilienz ist die intensive praktische Arbeit an und mit den eigenen Resilienzfaktoren wesentlicher Bestandteil dieses dreitägigen Seminars (jeweils 9 – 16 Uhr); hierbei werden praktische Übungen aus dem ZPP-zertifizierten und evidenzbasierten LOOVANZ-Resilienztraining eingebunden und im Hinblick auf die Arbeit mit dem Klienten modifiziert. Neben der Wissensvermittlung ist reflektierende Kleingruppenarbeit ein wesentlicher Bestandteil dieser Tage.

Durch die Breakout-Räume der Videokonferenzsoftware *Zoom* ist dies auch im Online-Setting sehr gut zu gewährleisten.

mit Gabriele Boysen-Borchers
www.paedagogisch-therapeutische-hilfen-boysen-borchers.de

Gruppe 1

22. Mai
10. Juni
28. August

Gruppe 2

07. September
21. September
09. Oktober

Gruppe 3

05. Oktober
23. November
17. Januar 2024