



## Seminar „Resilienz – Das innere Stehaufmännchen“

Seminarangebot des Seminarzentrums der Kinderfreunde Steiermark in Sekirn am Wörthersee

8 Unterrichtseinheiten

## Inhalte:

„Wann Ihnen das Leben Zitronen gibt, machen Sie Limonade daraus.“ Klingt gut, gelingt aber nicht immer. Warum fällt es machen Menschen leichter sich anzupassen als anderen? Was hält Menschen leistungsfähig und gesund, auch wenn sie von Krisen geschüttelt werden? Im Trubel des Alltags, ist es nicht immer einfach, das Vertrauen in die eigene Wirksamkeit zu behalten und lösungsorientiert zu bleiben.

Was also ist Resilienz und wie wird man resilient? Ein Seminar, der hilft, die Zitronen des beruflichen und privaten Alltags zu veredeln. Mit kleinen, gut dosierten Zutaten wie Achtsamkeit, Humor und Selbstbewusstsein. Für einen Perspektivenwechsel.

- Ursprünge und Definition der Resilienz
- Einführung das Resilienzkonzept
- Vertiefende Auseinandersetzung mit den 7 Säulen der Resilienz
- Methoden und Tools zur Selbststärkung

## Zielgruppe:

Jeder, der seine psychische Widerstandskraft stärken möchte, um mit den Belastungen im beruflichen und privaten Alltag besser umgehen zu können.

## Ziele:

- Sie fördern Ihre persönliche Resilienz
- Sie erkennen die Bedeutung von Resilienz für sich und andere
- Sie reflektieren Ihren Umgang mit persönlichen Grenzen
- Sie verwirklichen Ihre Werte konsequent
- Sie übernehmen Selbstverantwortung und finden Lösungen
- Sie bewahren Ihren Optimismus und bleiben zukunftsorientiert
- Sie gestalten Beziehungen aktiv, steigern Ihre Lebensqualität und üben Akzeptanz

## Veranstalterin:

Kinderfreunde Steiermark GmbH  
Schlossergasse 4  
8010 Graz

## Veranstaltungsort:

Seminarzentrum der Kinderfreunde Steiermark in Sekirn am Wörthersee  
Süduferstrasse 91  
9081 Sekirn am Wörther See/Reifnitz

## Vortragende:

### Mag.<sup>a</sup> Jasmin Thamer

- Wirtschafts- und Marketingstudium
- Studium der Psychologie mit dem Schwerpunkt „Organisationsentwicklung und Gruppendynamik“
- Diplom zur Klinischen- und Gesundheitspsychologin mit Praxiserfahrung in den Bereichen Psychosomatik, Kinder- und Jugendhilfe, Diagnostik (Einzel- und systemische D.), Psychiatrie sowie im betrieblichen Gesundheitsmanagement.
- Ausbildung zur Mediatorin

## Methodische Arbeitsweise:

- Einführung und theoretischer Überblick
- Übungen, Selbstreflexion
- Geschichten, Metaphern, Bilder
- Gegenseitiger Austausch und Diskussion
- Praktische Tipps und Impulse für einen gelingenden Transfer in den beruflichen Alltag

## Termine:

29.11.2022 9:00 - 17:00 Uhr

## Anmeldung:

- Anmeldung per Mail: [mario.mirkovic@kinderfreunde-steiermark.at](mailto:mario.mirkovic@kinderfreunde-steiermark.at)
- Anmeldefrist: 22.11.2022
- Maximale Teilnehmer\*innen-Anzahl: 20

## Kosten:

- € 119,- für Seminarbeitrag
- Optional Mittagessen (mit Fleisch oder vegetarisch)  
€ 10,- pro Mittagessen

## Optionale Übernachtungsmöglichkeit:

Übernachtung im Zweitbettzimmer mit Dusche und WC.  
Vollpension um 55,- € pro Person und Übernachtung  
28.11.2022 – 29.11.2022  
29.11.2022 – 30.11.2022