

Fortbildungsveranstaltung:
KV-TAG 2022

Ort: Bürgerhaus
in Korbach,
Kirchstraße 7,
34497 Korbach

Datum: Samstag,
3. September 2022

Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr

Thema: Resilienz

Referentin: Dr. med. Anne-Katharina Neddens

ZEITPLAN:

Samstag, 3. September 2022

09:30 Uhr Ankommen – Stehimbiss
10:00 Uhr Begrüßung
10:05 Uhr Spiritueller Impuls
10:15 Uhr Impulsreferat, Dr. Neddens
12:15 Uhr Mittagessen
13:15 Uhr Interaktive Impulse
15:30 Uhr Schlussrunde
16:00 Uhr Reisesegen

ANMELDUNG:

Pfr. Stefan Paternoster

E-Mail: korbach@selk.de

(bis 31. August 2022 – über die Pfarrämter der SELK)

Selbständige
Evangelisch-
Lutherische
Kirche
SELK

Selbständige
Evangelisch-
Lutherische
Kirche
SELK

Fortbildungsveranstaltung:
KV-TAG 2022

Thema: Resilienz

Referentin: Dr. med. Anne-Katharina Neddens

Bürgerhaus Korbach, Kirchstraße 7, 34497 Korbach
Samstag, 3. September 2022 | 10.00 – 16.00 Uhr

ANMELDUNG:

Pfr. Stefan Paternoster

E-Mail: korbach@selk.de

(bis 31. August 2022 – über die Pfarrämter der SELK)

sprenger druck, korbach



Fortbildungsveranstaltung:
KV-TAG 2022

> Thema: Resilienz

Referentin: Dr. med. Anne-Katharina Neddens

Ort: Bürgerhaus in Korbach,
Kirchstraße 7, 34497 Korbach

Datum: Samstag, 3. September 2022

Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr

Zielgruppe: Kirchenvorsteherinnen und Kirchenvorsteher,
sowie verantwortlich Mitarbeitende in
Kirche und Gemeinden im Kirchenbezirk
Hessen-Nord der SELK

RESILIENZ –

Handlungsspielräume und Optionen entdecken

Manchmal werden wir in den Stürmen unseres Lebens ziemlich geschüttelt, erleben bestürzende Niederlagen, Herausforderungen oder sogar Schiffbruch und sind dann vor die Aufgabe gestellt, unsere Segel neu auszurichten. Mitunter heißt es da sich auf alte Erfahrungen und Segeltechniken zu besinnen, das ‚Nass-werden‘ zu riskieren oder auch mitunter hart den Kurs halten und den Schaumkronen im Sturm zu trotzen und dem tosenden Wind die Stirn zu bieten. Wie gelingt es uns unsere Segel gut in den Wind zu stellen? Woher kommen hierfür die körperlichen, psychischen aber auch seelischen Kräfte? Wie können wir uns diese nützlich machen? Was gilt es zu bedenken?

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf unsere eigenen Ressourcen zu nutzen. In solchen stürmischen Zeiten wird uns vieles abverlangt. Wie kommt es, dass die einen den Stress und die Unsicherheit besser wegstecken als andere? Wie können wir in solchen Krisenzeiten unsere innere Widerstandskraft stärken?

Die gute Nachricht ist:

Resilienz können wir weiterentwickeln!

Wir möchten an diesem Seminartag innehalten, Selbstfürsorge betreiben und Faktoren zur Stärkung unserer Widerstandsfähigkeit entdecken.

INHALTE:

Die sieben Säulen der Resilienz

- > Grenzen wahren und agieren mit realistischen Zielen
- > Handlungsspielräume und Optionen entdecken und nutzbar machen
- > Widerstandskraft stärken durch eine klare Selbstwahrnehmung und realistische Akzeptanz

REFERENTIN:

Dr. med. Anne-Katharina Neddens

Lehrbeauftragte der Lutherischen Theologischen Hochschule Oberursel

Fachärztin für Innere Medizin und Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Oberärztin Klinik Hohe Mark Oberursel

1. Vorsitzende der Akademie für Psychotherapie und Seelsorge (APS)



ABLAUF:

Impulsreferat:

Resilienz und Ressourcen – intrapersonelle Handlungsspielräume und Optionen entdecken

Transgenerationaleres Resilienzgenogramm

Interaktive Impulse:

- > Ein schlaffes Segel macht nicht froh!
– Spinnaker, Fock und Großsegel:
Selbstverantwortend-Sein
- > Es ist nie das richtige Wetter, um zu segeln:
Akzeptierend-Sein
- > Wenn Du gegen den Wind segeln möchtest, musst Du kreuzen:
Lösungsorientiert-Sein
- > Hart am Wind und hohe Neigung?
– Alles eine Sache des Gegengewichts:
Improvisierend-Sein
- > Du fällst nicht zweimal ins selbe Wasser:
Optimistisch-Sein
- > Du wirst nicht wissen, was hinter dem Horizont ist, wenn Du's nicht raus aufs Meer wagst:
Zukunft Gestaltend-Sein
- > Kapitän:in und Steuermann –
Liebe auf den ersten Blick:
Beziehung Gestaltend-Sein
- > Windstille –
Zeit für Seemannsgarn:
Selbstregulierend-Sein