

## Informationen

### Datum und Zeit

Donnerstag, 26. August 2021, 9.00 bis 16.30 Uhr  
Freitag, 27. August 2021, 9.00 bis 16.30 Uhr

### Tagungsort

Heinrich-Böll-Stiftung, Schumannstraße 8, 10117 Berlin

### Verkehrsanbindung

S- und U-Bahnhof Friedrichstraße: ca. 5 Min. Fußweg

### Anmeldung

Das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Website unter [greencampus.boell.de/de/workshop-spezial](https://greencampus.boell.de/de/workshop-spezial)  
Anmeldefrist ist der 29. Juli 2021.

**Teilnehmendenzahl:** 10–16 Personen

### Seminarbeitrag

Für die Seminarteilnahme (inklusive Materialien und Verpflegung) ist folgender Beitrag zu leisten:

- 300 € für Organisationen/Unternehmen
- 240 € für Privatzahlende
- 180 € für Studierende, Auszubildende, ALG-Empfänger/innen, Geringverdienende

Die Teilnahmegebühr ist gegen Rechnung zu bezahlen.

### Stornierung

Ihre Stornierung muss schriftlich erfolgen. Bei einer Stornierung nach dem 30. Juli 2020 kann der Seminarbeitrag nur rückerstattet werden, wenn Sie eine/n Ersatzteilnehmer/in benennen.

## HEINRICH BÖLL STIFTUNG greencampus

GreenCampus ist die Weiterbildungsakademie der Heinrich-Böll-Stiftung und ihrer Landesstiftungen und bietet Weiterbildungs- und Qualifizierungsangebote insbesondere in den Kernbereichen Politikmanagement, politische Personalentwicklung sowie Gender und Diversity Management an.

**GreenCampus** in der Heinrich-Böll-Stiftung  
Schumannstraße 8, 10117 Berlin  
Tel.: 030 285 34-156 | Fax: 030 285 34-109  
[info@greencampus.de](mailto:info@greencampus.de) | [www.greencampus.de](http://www.greencampus.de)

**Abonniert unseren Newsletter:**  
[www.greencampus.de](http://www.greencampus.de)

**Folgt uns auch in den sozialen Medien:**

 [facebook.com/greencampus.boellstiftung](https://facebook.com/greencampus.boellstiftung)

 [@GreenCampusDE](https://twitter.com/GreenCampusDE)

# HEINRICH BÖLL STIFTUNG greencampus

## WORKSHOP SPEZIAL

# Gelassen bleiben & Resilienz entwickeln

**26./27. August 2021**  
Berlin

Mit Bastian Bretthauer



---

## Gelassen bleiben & Resilienz entwickeln

Immer mehr Expertinnen und Experten beschäftigen sich mit der Frage, wieso Menschen unterschiedlich auf Stress, Druck, Spannungen und Unsicherheit reagieren. Während die einen hadern oder gar resignieren, scheint andere nichts aus der Bahn zu werfen. Mehr noch: Sie verzagen nicht an den Problemen, sondern wachsen sogar daran! Gibt es ein Rezept? Die Antwort heißt: Resilienz.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden das Konzept der Resilienz detailliert kennen und identifizieren konkrete Schritte, um ihre eigene seelische und emotionale Widerstandskraft zu entwickeln. Dabei werden alle eingeladen, sich persönlich mit den wichtigsten Resilienzfaktoren wie emotionale Selbstführung, Einstellung zur Umwelt, Akzeptanz, Lösungsorientierung, soziale Kompetenz und Zukunftsdenken auseinanderzusetzen.

Am Ende des Workshops verfügt jede/r Teilnehmer/in über konkrete Impulse, Schritte und Methoden für die eigene Resilienzentwicklung. Denn Resilienz kann man lernen!

*Wir weisen darauf hin, dass während der Veranstaltung Fotoaufnahmen angefertigt werden können, die nachfolgend von der Heinrich-Böll-Stiftung oder Dritten veröffentlicht werden können. Unsere AGB finden Sie hier: [boell.dellagb](https://www.boell.de/agb)*

---

---

## Programm

### Donnerstag, 26. August 2021

9.00 – 12.30 Uhr

- Erwartungen an den Workshop
- Grundlagen: Resilienz & Stressmanagement
- Übung: Perfektionismus – meine inneren Antreiber
- Methoden der Sofortentspannung

12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen

13.30 – 16.30 Uhr

- Meditation
- Übung: Die Kunst des Reframing
- Übung: Was mich wirklich nervt
- Übung: Das positive Nein
- Gelassenheit lernen

### Freitag, 27. August 2021

9.00 – 12.30 Uhr

- Erschöpfung wahrnehmen, Symptome erkennen
- Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken
- Übung: Mit Veränderungen umgehen
- Konflikte verstehen und lösen
- Methoden der Sofortentspannung

12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen

13.30 – 16.30 Uhr

- Übung: Netzwerkorientierung – Feedback geben
- Interview: Zukunftsorientierung
- Übung: Die gute Nachrede
- Journaling und Verabredungen für die Zukunft

---

## Unser Trainer



**Bastian Bretthauer**, Ethnologe, Führungskräfteberater, systemischer Organisationsberater, Mediator und Coach, arbeitet mit Teams, Fach- und Führungskräften aus Profit- und Non-Profit-Einrichtungen im Themenumfeld Führung, Gesundheitsmanagement, Resilienzentwicklung und Achtsamkeit.