



Frauenpolitik - Resilienz

Seminar-Nr.	2024 B095 EK
Termin	29.08.2024 bis 30.08.2024
Uhrzeiten	Beginn 12:00 Uhr Ende 12:00 Uhr
Partnerorganisation	NBB Niedersächsischer Beamtenbund und Tarifunion
Tagungsstätte	IntercityHotel Hannover Ost Andreas Hermes Platz 1 30161 Hannover E-Mail hannover@intercityhotel.de
Seminarleitung	Marlis von Saß-Ihnken GdS- Landesverband Niedersachsen Stv. Vorsitzende
Dozentin	Patricia Braun Heilpraktikerin und Sportwissenschaftlerin

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden sollen lernen

- mit Stresssituationen im Alltag besser klar zu kommen,
- eigene Strategien zur Bewältigung von Stress zu entwickeln und
- eigene Ressourcen zu entdecken, Resilienz zu entwickeln

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
19:00 Uhr	Abendessen

Pausenzeiten können variieren, ggf. Rücksprache mit Seminarleitung vor Ort

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

Inhalte

Donnerstag, 29. August 2024

12:00 bis 12:30 Uhr **Mittagsimbiss**
Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage
Marlis von Saß-Ihnken

12.30 bis 18.45 Uhr **Stress - was ist das?**

- Salutogenese - Ein Modell für die Gesundheit.
- Stress- wo stehe ich derzeit?
- Was macht krank, was macht gesund?
- Resilienz

Diskussion und praktische Übungen

Dozentin Patricia Braun

- Entspannt in den Feierabend

Ab 19:00 Uhr **Gemeinsames Abendessen**

Freitag, 30. August 2024

09:00 bis 11.45 Uhr **Stress und Stressoren**

- Auf welche Ressourcen kann ich bauen, was sind meine Stärken?
- Welche Glaubenssätze arbeiten/ pushen oder bremsen?
- Strategien finden

Gruppenarbeit und Diskussionen, praktische Übungen

Dozentin Patricia Braun

11.45 bis 12.15 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**
Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)
Seminarleiterin Marlis von Saß-Ihnken

Abschließendes Mittagessen

Bitte beachten, dass für die praktischen Übungen legere Kleidung /Sportbekleidung und entsprechendes Schuhwerk ratsam ist.

Bei Stornierung bitte für kurzfristigen Ersatz sorgen!