

Lieber Fels in der Brandung als Hamster im Rad

Durch Spiritualität Resilienz stärken – Eine Haltung für den Berufsalltag entwickeln

Kurzbeschreibung:

In einer zunehmend komplexen und herausfordernden Arbeitswelt gewinnt die innere Widerstandskraft – die Resilienz – immer mehr an Bedeutung. Stress, hohe Anforderungen und ständige Veränderungen prägen den Berufsalltag vieler Beschäftigter. Der Bildungsurlaub lädt dazu ein, die eigene Haltung im Alltag und Berufsleben zu reflektieren und durch spirituelle Impulse zu stärken. Spiritualität wird dabei zwar auch als religiöse Praxis verstanden, darüber hinaus aber auch als eine Quelle innerer Orientierung, Sinnfindung und Verbundenheit unabhängig von religiöser Zugehörigkeit. In Verbindung mit Kommunikationstechniken und

Inhalte:

- Einführung in das Konzept der Resilienz: Was macht Menschen widerstandsfähig?
- Spiritualität als Ressource: Was bedeutet Spiritualität im beruflichen Kontext?
- Haltung entwickeln: Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Sinnorientierung im Alltag
- Praktische Übungen zur Stärkung der inneren Balance
- Sicherheit im Berufsalltag durch gute Kommunikation in konfliktreichen Situationen.
- Standortbestimmung durch das Wissen um meine Rechte.
- Erfahrungsaustausch und Reflexion Austausch über persönliche Erfahrungen und Strategien

Ziele des Seminars:

- Stärkung der persönlichen Resilienz durch spirituelle Perspektiven
- Entwicklung einer tragfähigen Haltung für den Umgang mit Belastungen
- Förderung von Achtsamkeit, Gelassenheit und Selbstreflexion im Berufsalltag
- Inspiration für einen sinnerfüllten und bewussten Umgang mit beruflichen Herausforderungen

Zielgruppe:

Menschen auf der Suche nach mehr Resilienz im Alltag und ohne Scheu mit der Begegnung Spiritualität, die sich derselben aus christlicher Sichtweise nähert.

Fach- und Führungskräfte sowie alle Interessierten, die ihre innere Stärke und Haltung im Berufsleben weiterentwickeln möchten.

Methoden:

Impulse, Gruppenarbeit, Meditation, Reflexion, Erfahrungsaustausch

Dauer:

Sonntag bis Samstag, 14.02. – 20.02.2027

Ort:

Haus Meedland, Langeoog

Leitung:

Peter Grohme, Studienleiter im Forum Bildung und Gesellschaft der EKKW, Mediator, Coach
Sandra Maurer, Rechtsanwältin