Agieren statt funktionieren – Resilienztraining für Frauen

Anerkannt als Bildungsurlaub

Kursnummer 27M506078

Beginn Mittwoch, 20.01.2027, 09:00 - 16:30 Uhr

Dauer 3 Termin(e)

Ort VHS im Komed, Raum 637

Dozent Constanze von Poser

Kursentgelt 221,00 €

Berufliche und private Anforderungen, Doppelbelastungen, Erwartungen von außen – viele Frauen kennen das Gefühl, immer alles im Griff haben zu müssen. Resilienz, die innere Widerstandskraft, hilft dabei, auch in herausfordernden Situationen gesund und handlungsfähig zu bleiben. In diesem Seminar stärken Sie Ihre persönlichen Ressourcen und entwickeln Strategien, die zu Ihnen und Ihrem Alltag passen. Sie arbeiten mit praktischen Methoden, Reflexionsübungen, Meditationen und kreativen Elementen wie dem Vision Board. Ziel ist es, einen individuellen Resilienzplan zu erarbeiten, der Sie auch nach dem Seminar begleitet.

Inhalte

- Resilienz verstehen – was uns stark macht und welche Faktoren eine Rolle spielen
- Selbstwahrnehmung und Ressourcen – eigene Kraftquellen entdecken
- Achtsamkeit und Entspannung – in die eigene Ruhe finden
- Eigenverantwortung und Einflussgrenzen – den Kreis der Einflussnahme nutzen
- Grenzen setzen und Nein-Sagen – Strategien für ein klar-freundliches Auftreten
- Netzwerkorientierung – eigene Unterstützungsnetze reflektieren und stärken
- Positive Psychologie im Alltag – kleine Impulse für Optimismus und Selbstmitgefühl
- Ziele und Visionen – Pläne sichtbar machen und konkret umsetzen
- Mein persönlicher Resilienzplan – Ressourcen, Strategien und Ziele für die Zukunft

Methodik: Impulse aus Psychologie und Stressforschung, praxisnahe Übungen, Austausch in Kleingruppen, Meditationen, kreative Methoden.

Über die Dozentin: Freiberufliche Trainerin/Dozentin an verschiedenen Akademien bzw. Fachhochschulen mit Seminaren/Trainings zu den Themen Kommunikation, Resilienz, Rhetorik, Führung und persönliches Auftreten seit über 20 Jahren. Zudem ganzheitliche Coachin und Supervisorin, die Menschen/Teams unterstützt, bewusster zu agieren, Blockaden zu lösen, eigene Ziele zu definieren bzw. zu erreichen und Konflikte zu lösen. Dabei werden Techniken aus dem energetischen Coaching, dem Resilienztraining, dem Neurolinguistischen Programmieren, dem systemischen Coaching sowie der EmotionCode genutzt.

Die Kölner Volkshochschule ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Dieses Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.01.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 637
21.01.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 637
22.01.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 637

zur Kursdetail-Seite