

## **RESILIENZ: Stark sein im (Ver-)Handeln, achtsam sein gegenüber sich selbst**

"Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein."  
(Voltaire, 1694-1778)

Menschen, die über Resilienz verfügen, sind in der beneidenswerten Lage, widrige Lebensumstände zu meistern, ohne offensichtlichen Schaden davonzutragen. Oberflächlich betrachtet, wird diesen "Felsen in der Brandung", "Lebenskünstlern" oder "Stehaufmännchen" einfach ein "dickeres Fell" attestiert – oder es wird ihnen unterstellt, sich die Dinge schönzureden, positiv umzudeuten und Unangenehmes erst gar nicht an sich heranzulassen. Doch weit gefehlt!

Resilient sein heißt hier: über bessere Strategien als vermeintlich sensiblere Naturen zu verfügen, und damit stellt sich zugleich die Frage: Ist Resilienz erlernbar? Menschen in Konfliktsituationen wird Resilienz in besonderem Maße abverlangt, da sie in beruflichem wie in privatem Kontext Anforderungen erfüllen und Belastungen ertragen müssen, auf die sie nur in sehr seltenen Fällen vorbereitet und denen sie mitunter auch psychisch nur schwer gewachsen sind.

### **Inhalte des Seminars:**

- Die sieben Säulen der Resilienz
- Erkenntnis der eigenen Vulnerabilität
- Aktivierung innerer Schutzfaktoren
- Abgrenzung, Selbstdistanzierung und Umgang mit Kritik
- Kreative Transformation von Krisen und Misserfolgen
- Resilienzbildung – am Widerstand wachsen!
- Resilienz als Haltung
- Resiliente Führung und Organisationsentwicklung

**Abschluss:** IMCP Zertifikat "RESILIENZ: Stark sein im (Ver-)Handeln, achtsam sein gegenüber sich selbst"

**Zielgruppe:** Mediatorinnen und Mediatoren, Organisationsentwicklerinnen und Organisationsentwickler, Konfliktberaterinnen und Konfliktberater, Personalerinnen und Personaler, Führungskräfte

### **Fortbildungsleitung: Friederike Jung**

M. A. der Germanistik, Philosophie und Kunstgeschichte; Master of Mediation (MM, Fern-Universität Hagen) und Sozialarbeiterin (grad., Universität/GHS Siegen); Partnerin bei JUNG & KILL; tätig als Konfliktberaterin und Wirtschaftsmediatorin

### **Fortbildungsleitung: Klaus-Peter Kill**

Studium Publizistik, Germanistik, Philosophie und Sprachwissenschaften; Partner bei JUNG & KILL, Wirtschaftsmediator, Betrieblicher Konfliktberater und Beisitzer in Einigungsstellenverfahren. Klaus-Peter Kill ist tätig als Berater und Coach im Rahmen von arbeitgeberfinanzierten EAP-Programmen, als BR-Supervisor, berät Mobbing-Betroffene und Burnout-Geschädigte und coacht Führungskräfte bei Loyalitätskonflikten.

**Instituts- und Ausbildungsleitung: Hannelore Neubert-Klaus**

Mediatorin, Wirtschaftsmediatorin und Lehrtrainerin (BMWA®), cert. Lehr/trainerin (DVNLP), cert. Coach (ECA), Ausbildungsleitung mediationsorientiertes Coaching (medor.c ©) & Sportmediation, Psychologin, Psychotherapie

**Kosten:** Teilnahmegebühr EURO 380,00

Hinzukommende Kosten:

**Tagungspauschale** (Kaffeepausen mit Kaffee, Tee, Keksen, Obst, Saft, Wasser) 30,00 €  
(wird vom SZP erhoben; bitte vor Ort an das SZP entrichten)

**Weitere Seminarverpflegung** (Mittagessen, Abendessen, weitere Getränke)  
und ggf. Übernachtungskosten

Die Ausbildung ist als berufliche Bildungsmaßnahme anerkannt und nach § 4 Nr. 21 a) bb) UStG von der Umsatzsteuer befreit.

**Termine:** siehe Jahresübersicht (12 Stunden)

**Veranstaltungsort:** IMCP Seminarzentrum Plankmühle Schmiechen