



Institut für Sehen und Wissen Judith Bolz

Seminare · Einzelberatung · Fortbildung und Weiterbildung

Friedhofstraße 11 · 42781 Haan · Telefon 02129/926810 · judith.bolz@vivacreavista.de

www.vivacreavista.de

Ressourcen tanken - Kraft schöpfen - Energiespeicher füllen

Fühlen Sie sich erschöpft von den vielen Herausforderungen in pandemischen Zeiten?
Fehlen Ihnen Energiereserven und Kraftquellen im Alltag?
Brauchen Sie mal Abstand von sich selbst und Austausch mit anderen?
Vermissen Sie den sozialen Raum und die Interaktion mit Kollegen beim Arbeiten?
Möchten Sie Ihre Energiereserven mal wieder mit Ressourcen auffüllen?
Dann ist dieses Seminar genau richtig für Sie.

Die derzeitige Lage verlangt vielen Berufsgruppen eine Menge Flexibilität ab. Viele schnelle Änderungen können auf Dauer müde machen und viel Kraft kosten.

Im Online-Seminar gibt es die Gelegenheit, Resignation, Ermüdung und Frustration zur Sprache zu bringen und sich dann in Interaktion mit Kollegen wieder auf Ressourcen und Kraftquellen zu konzentrieren. Die Gruppenarbeit in breakout rooms kann auch online das Gefühl vermitteln, in einem lebendigen Seminar gewesen zu sein.

In diesem praxisorientierten Tagesseminar können Sie durch Fragen angeregt, Ihre eigenen Energiespeicher wieder füllen. Sie lernen eine grundlegende positive, wertschätzende Haltung für die Arbeit, den Umgang mit sich selbst und mit Kollegen.

Nach dem Seminar gehen sie erholt und aufgetankt, wie nach einer kleinen Reise in Ihren Arbeitsalltag zurück.

Nutzen und Lernziele:

- eigene Ressourcen und Fähigkeiten aufspüren
- die eigene Krisenressource finden
- neue Wahlmöglichkeiten schaffen
- sich auf eine gelingende Zukunft fokussieren
- die Selbstreflexion im Austausch erweitern
- mehr Leichtigkeit und Freude beim Arbeiten erleben



Inhalte:

- Übungen aus der ressourcenorientierten Beratung
- Fragen, die konstruktive Suchprozesse anregen
- Entspannungsübungen und Entspannungsreisen
- positive und wertschätzende Kommunikation mit Kollegen

Seminarleitung: Judith Bolz, Diplompädagogin, Lösungsorientierter Coach, Sehtrainerin