ResilienzNetze
von engagierten Menschen
für engagierte Menschen

Bewusstes Sein
Bewusstes Tun

FORTBILDUNG „RESILIENZ- UND BEWUSSTSEINS-NETZWERKER:IN“

ETWAS BEWEGEN UND IN DER EIGENEN KRAFT BLEIBEN
LASST UNS LEBENDIGE RESILIENZ-NETZE KNÜPFEN

BEWUSSTES SEIN BEWUSSTES TUN

LASST UNS LEBENDIGE RESILIENZ-NETZE KNÜPFEN

“Mehr wie je zuvor braucht jeder Mensch, jedes Team und jede Organisation ein eigenes, lebendiges Verständnis und tiefgehendes Erleben von Resilienz und Bewusstsein. Mir ist es ein besonderes Anliegen, dass junge Menschen in ihrem Engagement kraftvoll, klar und besonnen inmitten ihrer Handlungsfelder wirken können.“

Kéré S. Wellensiek,
Gründerin der HBT-Akademie

WORUM GEHT’S?

Unter dem Motto “Bewusstes Sein - Bewusstes Tun” richtet sich die kostenfreie Fortbildung an engagierte junge Menschen, die etwas in der Gesellschaft bewegen möchten, ohne dabei auszubrennen. Sie lernen, wie sie ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen bewusst wahrnehmen, achten und darüber sprechen können. Die Teilnehmenden werden mit einem Methodenkoffer zur Stärkung ihrer eigenen Resilienz vertraut gemacht. Darüber hinaus befähigt sie die Fortbildung, ihre Erkenntnisse in ihr Umfeld zu tragen, um wirksame “Resilienz-Netze” zu knüpfen.

Die Fortbildung bietet die Möglichkeit, sich zunächst selbst mit der Thematik grundtief vertraut zu machen und das Gelernte im eigenen Leben anzuwenden. Das, was wir selbst ausprobieren und verinnerlichen, können wir am besten weitergeben.

Im nächsten Schritt geht es um die Begleitung von anderen Menschen, um sie in ihrer individuellen Resilienz zu stärken. Je stärker wir Halt, Klarheit und Orientierung in uns selbst erleben und kultivieren, umso offener und einfühlsamer können wir nährende Beziehungen und konstruktiven Austausch in Netzwerken gestalten.

AN WEN RICHTET SICH DIE FORTBILDUNG?

Eingeladen sind junge Menschen, die Verantwortung in Organisationen und in der Gesellschaft übernehmen. Das sind Menschen, die z.B.

- sich ehrenamtlich in Vereinen engagieren oder in gemeinwohlorientierten Organisationen tätig sind.
- mit eigenen Projekten die Zukunft mitgestalten.
- Erfahrungen in der Leitung und Moderation von Gruppen mitbringen.
- Freude daran haben, sich persönlich weiterzuentwickeln.
- den Bedarf für Resilienz erkannt haben und sich dahingehend weiterbilden möchten.

WAS VERSTEHEN WIR UNTER RESILIENZ & BEWUSSTSEIN?

Resilienz meint die innere Stärke, die psychische Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit, Veränderungsfreude, Selbstvertrauen und die eigene Fähigkeit, durch Höhen und Tiefen zu schreiten. Sinnbildlich steht Resilienz für das „Immunsystem der Seele“ und schafft ein Gegengewicht von Ruhe und Kraft zur Komplexität und Unsicherheit in der Welt.

Resilienz schenkt ein starkes Lebensfundament. Wir lernen mit Alltagsfragen, biografischen Themen, unterschiedlichen Widrigkeiten, Veränderungen bis hin zu starken Erschütterungen offen und selbstvertraut umzugehen. Resilienz bietet einen festen Boden an, um einen tieferführenden Weg der Heilung und Bewusstwerdung zu gehen.

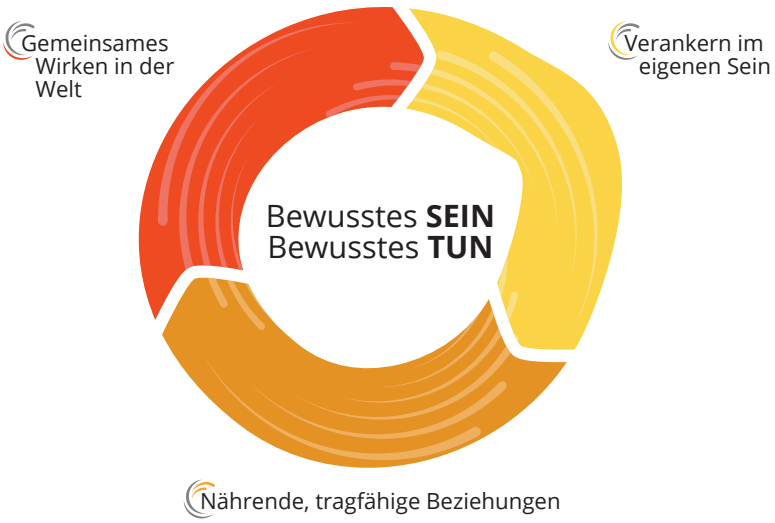
Bewusstes Sein schenkt immer mehr Freiräume, das Leben aus einer selbstgewählten Haltung wahrzunehmen und zu gestalten. Zunehmendes Selbstvertrauen ermöglicht uns eine natürliche Einkehr bei uns selbst. Dieses vertrauensvolles Da-Sein eröffnet ungeahnte Freiheitsgrade. Wir können die innere und äußere Welt aus einer tiefen Ruhe und Weisheit betrachten und gestalten. Wir können uns offen, liebevoll und friedlich mit anderen Menschen verbinden und Beziehungen kreativ ausfüllen und genießen.

WAS IST DAS HUMAN BALANCE TRAINING?

Das HBT Human Balance Training ist eine ganzheitliche Arbeitsmethode, die den Menschen in seinen Dimensionen von Körper, Herz, Verstand und Seele anspricht.

Klar strukturierte Resilienz- und Bewusstseinsparcours beinhalten aufeinander aufbauende Übungen aus drei Themenfeldern: In der ersten Phase geht es zunächst um die Verankerung im eigenen Sein, die uns Ruhe, Kraft und Klarheit schenkt. Aus unserer eigenen Wesensmitte heraus, widmen wir uns im zweiten Schritt der Fähigkeit zu bewusster Beziehungsgestaltung. In der dritten Phase führt die Gestaltung von tragfähigen, nährenden Beziehungen zu einem gemeinsamen, lebendigen Wirken in der Welt.

RESILIENZ- UND BEWUSSTSEINS-PARCOURS - **3 Phasen**



WAS IST DER MEHRWERT UND NUTZEN?

Resilienz- und Bewusstseins-Netzwerker:innen erhöhen durch die Fortbildung ihre Wirksamkeit im Engagement und gehen gelassener mit Herausforderungen, Stress und belastenden Situationen um. Sie bleiben in ihrer Energie und können dadurch stimmiger Arbeiten & ihre Anliegen und Ziele mit Freude und mehr Leichtigkeit erreichen. Die Fortbildung fördert die körperliche und seelische Balance und Bewusstheit der Teilnehmenden. Alles, was wir in uns selbst verkörpern, können wir mit anderen Menschen authentisch teilen. Die persönliche, soziale und organisationale Resilienz bauen ganz natürlich aufeinander auf.

ZU WAS BEFÄHIGT DIE FORTBILDUNG?

In der Fortbildung wird die eigene Resilienz erforscht und gestärkt. Außerdem werden Anknüpfungspunkte im eigenen Umfeld identifiziert und Ideen entwickelt, wie das Erlernte in Teams und Organisationen weitergegeben werden kann. Das kann ganz unterschiedlich gestaltet werden und hängt von den Wünschen und Ideen der Teilnehmenden ab.

Die Fortbildung zum Resilienz- und Bewusstseins-Netzwerker ist keine umfassende Ausbildung zum Resilienz-Coach und -Trainer. Die Fortbildung verstehen wir als soziales Projekt, das der Stärkung von Menschen in gemeinwohlorientierten Organisationen gewidmet ist.

METHODEN UND LITERATUR

Die Resilienz- und Bewusstseinsparcours der HBT-Akademie stehen jeweils in Form von Lernplakaten, Lernvideos und einem ausführlichen Handout zur Verfügung. Alle Teilnehmenden der Fortbildung und der sich darin anschließenden Projekte erhalten Zugang zu einer digitalen Lernplattform, auf der die passenden Inhalte und zusätzliche erklärende Videos zur freien Verfügung stehen. Zusätzlich sind verschiedene weiterführende Bücher im Handel. Das Verständnis und der Lerntransfer der fundierten Resilienz- und Bewusstseinsförderung sind somit gewährleistet.

Zur Vertiefung der Themen sind die Bücher von Kéré Sylvia Wellensiek empfehlenswert. Im Beltz-Verlag sind erschienen:

„Logbuch Resilienz“,

„Integrales Coaching“,

„Resilienz-Training“,

„Fels in der Brandung statt Hamster im Rad“,

„Resilienz-Training für Führende“,

„Resilienz – Kompetenz der Zukunft“

ABLAUF

In drei Präsenztagen tauchen wir in die Möglichkeiten, Perspektiven, Hintergründe und die Umsetzung des Trainingsparcours ein. Danach treffen wir uns in regelmäßigen Abständen digital und nach Absprache zu einem weiteren Präsenztag. Ziel ist, dass jeder Teilnehmende ein Projekt mit anderen Personen planen und umsetzen kann. Trainer der HBT-Akademie stehen in der Transferzeit unterstützend und supervidierend zur Seite.

LEITUNG DER FORTBILDUNG

Kéré Sylvia Wellensiek

Gründerin und Geschäftsführerin der HBT Human Balance Training Akademie, Autorin, Rednerin, Bewusstseins-Trainerin

Seit bald 20 Jahren darf ich tiefgehende Resilienz- und Bewusstseinsprozesse mit unterschiedlichen Menschen, Teams und Organisationen teilen. Unzählige Resilienzprojekte sind inmitten der Gesellschaft entstanden, und unterstützen Menschen darin, ihr privates und berufliches Leben beherzt und beseelt zu meistern und kreativ und lebensoffen zu gestalten.

Es ist mir eine Freude, inspirierende Wachstumsfelder zu kreieren, in denen wir uns gleichwürdig begegnen können. Inmitten des Lebens, in den vielfältigen Netzwerken, in denen ich mitwirken darf, kommen meine bisherigen Erfahrungen zum Ausdruck.

Anastasia Kühn

Ich bin ausgebildete Gesundheits- und Krankenpflegerin, studiere derzeit „Ökologische Agrarwissenschaften“ an der Uni Kassel und habe in verschiedenen umwelt- und sozialpolitischen Kampagnen und Organisationen mitgewirkt. Die Ausbildung zum „Resilienz- Coach & Trainer“ habe ich 2021 abgeschlossen.

In vielen Projekten, Organisationen und Kampagnen begegne ich Menschen, die für ihr Engagement brennen und sich mit ganzem Herzen wichtigen Themen widmen.

Ich freue mich, dass ich diesen Menschen einen Methodenkoffer reichen darf, in dem so viele wertvolle Werkzeuge sind, Balance finden – zwischen den Herausforderungen im Außen und einem nachhaltigen Umgang mit den eigenen Ressourcen im Inneren.

TERMINE PRÄSENZ-SEMINARE

Block 1
Start: Do, 14.09.2023 | 16:00 Uhr
Ende: So, 17.09.2023 | 12:00 Uhr

Block 2
Start: Do im März/April 2024* | 16:00 Uhr
Ende: So im März/April 2024* | 12:00 Uhr
*Termine werden mit der Gruppe in Block 1 vereinbart

SEMINARZEITEN

Donnerstag	16:00-18:00 Uhr
Freitag / Samstag	09:00-18:00 Uhr
Sonntag	09:00-12:00 Uhr

AN- UND ABREISE

- Anreise donnerstags ab 14:30 Uhr
- Abreise sonntags nach dem gemeinsamen Mittagessen um 13:30 Uhr

SEMINARORT

Seminarhaus im Blauen Land
Kirchberg 10, 82418 Riegsee
Ortsteil Aidling
https://seminarhaus-ibl.de

Das “Seminarhaus im blauen Land” ist die alte Dorfschule des Ortes Aidling in der Gemeinde Riegsee. Dort stehen eine Küche, ein Seminarraum und ein großer Garten zur Verfügung.

ANFAHRT

Die Anreise erfolgt selbst organisiert. Die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit, sich vorab zu verknüpfen und eine Anreise gemeinsam zu planen.

mit dem Zug: Der nächstgelegene Bahnhof ist in Murnau am Staffelsee und ist 7 km vom Seminarort entfernt.

mit dem Bus: donnerstags von Murnau nach Aidling, Riegsee
ab 14:00 Uhr, an 14:12 Uhr oder
ab 15:35 Uhr, an 15:48 Uhr

Sonntags gibt es keinen Busverkehr, ggfs. werdet Ihr zum Bahnhof gebracht

ONLINE TREFFEN

Zur Vertiefung der Inhalte und Übungen finden zwischen den zwei Präsenz-Seminaren monatliche Online-Treffen statt. Hierbei geht es um die Arbeit mit dem digitalen Lernparcours und die Reflektion der Übungen. Die Online-Treffen finden wochentags am Abend statt. Konkrete Termine werden mit der Gruppe in Block 1 vereinbart.

KOSTEN

Die Seminarkosten werden von der HBT-Akademie getragen.

Diese Fortbildung ist ein Angebot für Menschen, die sich aktiv einbringen und das Erlernte gerne weitergeben möchten.
Wir freuen uns über ein klares Commitment und zitieren an dieser Stelle die Pioniers of Change: „Mit deiner Zusage bekennst du dich dazu, aktiv am Prozess teilzuhaben und diesen bis zum Ende zu durchlaufen. Die Erfahrung zeigt, dass dieser klare Entschluss in entscheidenden Momenten eine wesentliche Selbstunterstützung darstellen kann."

Für die Verpflegung sind 50,00 € pro Block zu entrichten. In diesem Preis enthalten sind 3x Mittagessen (Freitag/ Samstag/ Sonntag) und 3 x Imbiss am Nachmittag (Donnerstag/ Freitag/ Samstag) . Der Betrag ist vor Seminarbeginn mit der Anmeldebestätigung zu entrichten. Am Donnerstagabend ist ein gemeinsames Essen geplant.

Die Unterkunft erfolgt selbstorganisiert. Folgende Unterkünfte stehen in der Umgebung zur Verfügung:

- Gasthof zur Post Aidling (ab 45,00 € pro Nacht)
- Campingplatz Riegsee
- diverse Hotels in Murnau

HAFTUNG UND EIGENVERANTWORTUNG

Es gelten die AGB der HBT Akademie: https://hbt-akademie.de/agb/

Alle Präsenzschulungen und die digitalen Lernparcours ‚Resilienz' richten sich an medizinisch und psychisch gesunde Menschen. Sie dienen der vertieften Selbstreflektion und der Selbst- bzw. Teamentwicklung. Sie sind somit kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Therapie. Sie wurden für den deutschsprachigen Raum und Arbeitsmarkt entwickelt und gehen nicht auf die kulturellen und sozialen Besonderheiten anderer Länder ein.

ANMELDUNG UND ANSPRECHPARTNER

Für die Koordination und Organisation der Fortbildung ist Anastasia Kühn verantwortlich. Meldet euch bei Fragen gerne unter: kuehn@hbt-akademie.de

HBT Akademie · Kére Sylvia Wellensiek · Unteres Kirchfeld 14 · 82418 Riegsee · hbt-akademie.de