

# Inhalte Reflexionssitzungen | Resilienztraining

1. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kick-off! Reflexionssitzungen gemäss Prüfungsordnung             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziele und Erwartungen klären und formulieren</li> <li>- Bedürfnisse und Gefühle und Pseudogefühle</li> <li>- Resilienz als Grundthema der Reflexionssitzungen</li> </ul> </li> </ul>
2. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innehalten und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wer bin ich, was brauche ich, meine Grundhaltung</li> <li>- Achtsamkeit   Meine Werte</li> </ul> </li> </ul>
3. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Standortbestimmung und Rollenklären             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meine Lebensbereiche und meine Rollen</li> <li>- Mein Rollenkuchen</li> </ul> </li> </ul>
4. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die sorgfältige Pflege des Energiehaushalts             <ul style="list-style-type: none"> <li>- meine Energiespender, meine Energiefresser</li> <li>- meine Balance</li> </ul> </li> </ul>
5. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Lebensrucksack entlasten             <ul style="list-style-type: none"> <li>- einfacher werden</li> <li>- Vitalität erspüren, erkennen, erfahren</li> </ul> </li> </ul>
6. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den inneren Antreiber ausbalancieren             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meine Überzeugungen   meine Glaubenssätze</li> <li>- Was treibt mich an?</li> </ul> </li> <li>• Grenzen setzen – Grenzen wahren – Grenzen öffnen             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Komfortzone</li> </ul> </li> </ul>
7. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konflikte aktiv angehen             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundprinzip der Kommunikation nach SKW</li> </ul> </li> <li>• Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume             <ul style="list-style-type: none"> <li>- was verbindet, was trennt?</li> <li>- ich weiss, was wichtig ist für meine persönliche Resilienz</li> </ul> </li> </ul>
8. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halt im Netzwerk             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Transformation von Belastung zu Ressource</li> </ul> </li> </ul>
9. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe             <ul style="list-style-type: none"> <li>- vom Tun zum Sein</li> <li>- Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann (Charlie Chaplin)</li> </ul> </li> </ul>
10. Tag à vier Stunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 Schlüssel zur Gelassenheit nach Sabine Asgodom</li> <li>• Resilienzfaktoren</li> <li>• Erfahrungsbericht</li> <li>• Konzept</li> </ul>