

WIE SIE UNS FINDEN



Leitung:



Barbara Hülmeyer

Dipl.-Sozialpädagogin (FH),
Systemisches Coaching (SG)
Kulturpädagogin
(Institut für Jugendarbeit Gauting)
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Fachkraft für Salutogenese und Resilienz

Zertifikat

Sie erhalten am Ende der dreiteiligen Fortbildung ein Zertifikat mit den ausgewiesenen Inhalten.

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.
Interessierte wenden sich bitte an Frau Balle-Dörr
balle-doerr@der-petersberg.de oder Frau Hülmeyer
kontakt@barbarahuelmeyer.de

MIT DEM AUTO

- A8 aus Richtung Augsburg:
Ausfahrt Odelzhausen;
aus Richtung München:
Ausfahrt Sulzemoos,
dort zunächst
Richtung Dachau, nach 2 km
rechts Richtung Indersdorf
bis zum Petersberg
- A9 aus Richtung Ingolstadt:
Ausfahrt Allershausen weiter
über Hohenkammer - Petershausen
- Indersdorf, dort zunächst Richtung
Dachau, später rechts Richtung
Fürstenfeldbruck über Arnbach und
durch Erdweg zum Petersberg
- A92 aus Richtung Landshut und
A99 vom Autobahnring München/
Kreuz Feldmoching: Ausfahrt
Oberschleißheim, weiter nach
Dachau, dort Richtung Aichach
bis zum Petersberg nach dem
Ortsende von Erdweg

KLVHS Petersberg
Petersberg 2
85253 Erdweg
Tel. 0 81 38/93 13-0
Fax 0 81 38/93 13-22
klvhs@der-petersberg.de
www.der-petersberg.de

MIT DER BAHN

- ab München S2 Richtung
Petershausen bis Dachau;
ab Dachau Linie A
Richtung Altomünster bis
Erdweg; ca.10 Min. Fußweg
entlang der Bahnlinie
ortsauswärts

Für das Navigationsgerät

- Adresse Unteres Haus:
von-Soden-Weg 1
85253 Erdweg
- Adresse Oberes Haus:
Petersberg 2
85253 Erdweg



Wir sind am Telefon erreichbar:
Mo bis Fr 8.30 bis 12.00 Uhr
Mo und Mi 13.00 bis 16.00 Uhr
Fr 13.00 bis 14.30 Uhr

[f/DerPetersberg](https://www.facebook.com/DerPetersberg)



Mit innerer Stärke durch Krisen

Kreatives Resilienztraining



September 2021 - April 2022

www.der-petersberg.de





FORTBILDUNG

Mit innerer Stärke durch Krisen

Fortbildung Kreatives Resilienztraining

Die dreiteilige Fortbildung eröffnet neue Erfahrungen für einen Weg zu mehr innerer Stärke und Gelassenheit im Privatleben, beim ehrenamtlichen Engagement und im Berufsleben.

Krisen fordern uns heraus. Die Corona-Pandemie ist dafür ein aktuelles Beispiel. Wenn äußere Strukturen und vermeintliche Sicherheiten nicht mehr verlässlich sind, ist die Entwicklung eines inneren Rückhalts ein stärkender Weg aus der Krise. Denn Krisen irritieren und ängstigen nicht nur, sie geben auch Anstoß zu lebendiger Weiterentwicklung.

Was ist mir wirklich wichtig? Was tut mir gut und stabilisiert mich? Wie kann ich mir meiner persönlichen Ressourcen bewusst werden und sie für meine „Herzens“-Anliegen einsetzen?

Aus der Krise lernen bedeutet, mit neuer Lebensfreude sich diesen Fragen zu stellen.

So gelangen Sie vom äußeren Erfolg zum inneren Erfüllt sein und von der Erledigung von „to do-Listen“ zur sinnvollen Verantwortungsübernahme.

Sie lernen Methoden aus dem Kreativen Resilienztraining und deren Anwendung, nach Barbara Hülmeyer, kennen und üben sich darin.

Für die Zeit zwischen den einzelnen Fortbildungsblöcken gibt es Impulse zur Erprobung des Erfahrenen und Gelernten. Ein Austausch in Peergroups wird angeregt.

Zielgruppe

Interessierte Menschen aus Beruf, Privatleben, Ehrenamt und Studium, alle Menschen, die etwas für ihre innere Stärke und Resilienz tun und gleichzeitig eine Reihe von kreativen Methoden kennenlernen wollen

Nutzen der 3-teiligen Fortbildung

- Sie stärken Ihre Lebensfreude.
- Sie kennen Ihre Bedürfnisse und sind in Kontakt mit Ihrer Lebenskraft.
- Sie gestalten Kontakte nach eigenen Bedürfnissen.
- Sie arbeiten in Team/Gemeinschaft/Gruppe/Familie konstruktiv und treten selbstbewusst auf.
- Sie entdecken und stärken Ihre ganzheitliche Gesundheit im Beruf/Ehrenamt/Privatleben
- Sie lernen Methoden und Erfahrungsfelder kennen und nutzen sie für die eigene Praxis

Angewandte Methoden des Kreativen Resilienztrainings

- Kraft und Präsenz in Bewegung (meditative Bewegungspraxis aus dem japanischen Kulturkreis)
- Achtsamer Dialog (David Bohm) und Selbsterforschung
- Systemisches Arbeiten/Aufstellungen
- Kreatives Schreiben als Quelle der Kraft und Resilienz
- Naturerleben und Rituale
- Achtsamkeitspraxis nach J. Kabat Zinn (MBSR)
- Ressourcenarbeit

Modul 1

Auf den Spuren von Lebenskraft und Eigen-Sinn Eine Reise zu mir selbst

- Eigene Zielsetzung für die Ausbildung
- Mir Raum geben
- Entspannung und Präsenz erleben
- Lebenskraft entwickeln und den Sinn für das Eigene finden
- Innere und äußere Natur, Quelle meiner Kraft

Mo, 27.9., 10:30 Uhr – Mi, 29.9.2021, 15:00 Uhr

Modul 2

Im Kontakt sein – Kontakt gestalten Stimmige Beziehungen pflegen – bewusst Grenzen setzen – Klarheit im Ausdruck gewinnen

- Im Kontakt mit sich sein und dessen Wirkung
- Kommunikation und Kontakt mit anderen gestalten
- Grenzen setzen – Grenzen wahren – Grenzen öffnen
- Biografiearbeit

So, 14.11., 18:00 Uhr – Di, 16.11.2021, 15:00 Uhr

Modul 3

„Ich im Wir“ – führen – folgen – mitwirken Die Zukunft liegt in Zusammenarbeit und Vernetzung

- Mein Auftreten, meine Rolle, meine Haltung in Gruppe, Netzwerk reflektieren und gestalten
- Systemisches Arbeiten mit dem Thema Gruppe/Team ...

Mi, 27.04. 10:30 Uhr – Fr, 29.04.2022 15:00 Uhr

Kosten für gesamte Fortbildung: 1.132,40 €
(Seminargebühr, Unterkunft und Verpflegung)

Informationsabend zur dreiteiligen Fortbildung (kostenfrei)

Freitag, 23. April 2021, 18:30 Uhr – 20:30 Uhr
Auf Wunsch ist eine Online-Zuschaltung möglich.

Anmeldung bitte an

balle-doerr@der-petersberg.de