

## BEI UNS ERWARTET SIE

Bildung **plus** Begegnung

- Unser Seminar- und Tagungszentrum liegt im Grünen in Herrsching am Ammersee.
- Hier finden Sie Zeit für gute Gespräche, Netzwerke und interessante Kontakte – und Zeit für sich selbst.
- Sie treffen Experten und erhalten persönliche Unterstützung und Beratung rund um die Landwirtschaft.
- Mit unserer Agrarhistorischen Bibliothek und wechselnden Ausstellungen und Veranstaltungen bieten wir Kunst und Kultur vor Ort.
- Wir verwöhnen Sie mit unserer guten Küche und bieten Möglichkeiten für Sport und Erholung.



## TEILNEHMERBEITRAG

Preis für BBV-Mitglieder:	390,00 €
Preis für Nicht-Mitglieder:	450,00 €

Der Teilnehmerbeitrag umfasst die Seminargebühr, Unterlagen und Vollpension. Bei Anmeldung eines Paares erhält die zweite Person einen Nachlass.

## ANMELDUNG UND SEMINARORGANISATION

Nina Giermann	08152-938 000
Susanne Jagersberger	08152-938 000

## SEMINARPLANUNG

Marc Meyer	08152-938 287
------------	---------------

Dieses Seminar wird vom Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten gefördert. Themenschwerpunkt 1.3 s. Förderrichtlinien im Download-Bereich unter [www.hdbl-herrsching.de](http://www.hdbl-herrsching.de)



Haus der bayerischen  
Landwirtschaft **Herrsching**

Rieder Straße 70 | 82211 Herrsching  
Tel. 08152-938 000 | Fax 08152-938 224  
[info@hdbl-herrsching.de](mailto:info@hdbl-herrsching.de)

[www.hdbl-herrsching.de](http://www.hdbl-herrsching.de)  
[www.facebook.com/hdbl-herrsching](https://www.facebook.com/hdbl-herrsching)

© Fotolia 103419572 M



# Cool bleiben, wenn's heiß wird

Herausforderungen gelassen meistern

12.12.2019 – 13.12.2019



Haus der bayerischen  
Landwirtschaft **Herrsching**

# Cool bleiben, wenn's heiß wird

Herausforderungen gelassen  
meistern

Seminar Nr. 16053

Warum gelingt es manchen Menschen scheinbar mühelos, Krisen, Druck und Rückschläge zu meistern? Wie schaffen sie es, auch die schwierigsten Situationen und außergewöhnliche Beanspruchungen unbeschadet zu überstehen?

Dahinter steckt die Resilienz: diese innere Stärke hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Im Arbeitsalltag bedeutet dies: trotz Stress und hoher Arbeitsanforderungen kraftvoll und gelassen zu bleiben sowie aus Widrigkeiten einen persönlichen Nutzen zu ziehen.

Das Seminar vermittelt eine breite Palette von Anregungen, Strategien und Tipps für die Stärkung der eigenen, inneren Widerstandskräfte. Sie erfahren und trainieren, was Sie stark und unempfindlich macht im Umgang mit Stress und Belastungen und wie Sie Ihre eigenen Ressourcen noch besser nutzen können.

## Donnerstag, 12.12.2019

- 09:00 Anreise, Kaffee und Brezn
- 09:30 **Resilienz und ihre Merkmale**  
Entwicklung der eigenen inneren Widerstandskraft, Standortbestimmung
- 10:30 Kaffeepause
- 10:45 **Faktoren und Schlüsselemente für mehr innere Widerstandskraft**  
Von Akzeptanz bis Zielorientierung - die sieben Säulen von Resilienz
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 **Ressourcen erkennen und stärken**  
Innere Antriebe, Denkmuster und Bewertungen überprüfen;  
Handlungsspielräume erweitern
- 15:30 Kaffee und Kuchen
- 16:00 **Werkzeugkasten Resilienz:**  
Schritt für Schritt die Stehauf-Männchen-Qualitäten ausbauen:  
Methoden, Strategien und Übungen
- 18:30 Abendessen
- 19:30 **Zeit für Gespräche, Netzwerke, Sport und Entspannung**

## Freitag, 13.12.2019

- 07:30 Frühstück
- 09:00 **Lebens-Balance verwirklichen**  
Gesunder Umgang mit Stress und Energieräubern, Erkennen von und Umgang mit persönlichen Grenzen
- 10:30 Kaffeepause
- 10:45 **Werkzeugkasten Resilienz:**  
Gesund arbeiten – Selbstführung, Führungsstärke, Konfliktfähigkeit
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 **Werkzeugkasten Resilienz:**  
Weitere Methoden, Strategien und Übungen
- 15:30 Kaffee und Kuchen
- 16:00 **Abschluss**  
Seminarbewertung und Umsetzungsvorhaben,  
danach Abreise



### REFERENTIN

Annette Geiger

Coaching | Training | Projekte