

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: 470,00 €

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



Haus der Bayerischen
Landwirtschaft **Herrsching**

Rieder Straße 70 | 82211 Herrsching
Tel. 08152-938 000 | Fax 08152-938 224
info@hdbl-herrsching.de

www.hdbl-herrsching.de
www.facebook.com/hdbl-herrsching

© Fotolia_103419572_M



Cool bleiben, wenn's heiß wird

Herausforderungen gelassen meistern

23. – 24.10.2020



Haus der Bayerischen
Landwirtschaft **Herrsching**

Cool bleiben, wenn's heiß wird

Herausforderungen gelassen meistern

Seminar Nr. 16852

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass alle etwas von Ihnen wollen? Und zwar sofort? Belastungen nehmen immer mehr zu. Privat und beruflich. Wer jedoch ein starkes Ich hat, Stress bewusst reduziert und sich Kraftquellen erschließt, kommt leichter durch Krisen und bewältigt Herausforderungen erfolgreich.

Sie können Ihr seelisches Immunsystem gezielt stärken und Ihre Abwehrkräfte trainieren. Im Seminar erfahren Sie, wie das funktioniert, was Resilienz bedeutet und welche Strategien helfen, schlimme Zeiten zu überstehen. Wir erarbeiten erste Ideen, damit jeder Einzelne seinen persönlichen Weg durch widrige Zeiten findet und trotz Schicksalsschlägen gesund bleibt.

Das Buch „Mach's dir leicht, sonst macht's dir keiner. Resilienz tanken mit dem Mariposa-Prinzip“ von Referentin Heidi Wahl können Sie zur Vertiefung vor Ort erwerben. So bleiben Sie auch nach dem Seminar ganz einfach an Ihren Vorhaben dran!

Fr. 23.10.2020

- 09:00 Anreise, Kaffee und Brezn
- 09:30 **Einstieg
Resilienz: Was ist das eigentlich?**
- 10:30 Kaffeepause
- 10:45 **Konzepte und Stand der
Forschung**
- 12:30 Mittagessen & Pause
- 13:30 **Persönliche und organisationale
Widerstandsfähigkeit entdecken**
- 15:30 Kaffee und Kuchen
- 16:00 **Wie ticke ich? Vier
Persönlichkeitstypen und ihre
Eigenheiten**
- 18:30 Abendessen

**Zeit für Gespräche, Sport
und Entspannung**

Sa. 24.10.2020

- 07:30 Frühstück
- 09:00 **Timeline-Arbeit: Auf der Suche
nach Stärken und Ressourcen**
- 10:30 Kaffeepause
- 10:45 **Selbstfürsorge: Energie tanken
und Kraftquellen anzapfen**
- 12:30 Mittagessen & Pause
- 13:30 **Mariposa-Prinzip: Acht Tipps für
ein leichteres Leben**
- 15:30 **Abschluss**
Seminarbewertung und
Umsetzungsvorhaben
- 16:00 Kaffee und Kuchen,
Abreise



REFERENTIN

Heidi Wahl

Trainerin . Autorin . Coach