

## DAS SEMINAR

- Termin** Donnerstag, 28. November 2024,  
10:00 - 17:30 Uhr
- Leitung** Judith Hilmes,  
Kompetenzzentrum Lingen
- Organisation** Bärbel Witt,  
Ludwig-Windthorst-Haus
- Referentin** Carola Heumann, Osnabrück
- Kosten** 150,00 € (inkl. Verpflegung)
- Anmeldung** [www.nlc.info](http://www.nlc.info)  
KLIN.24-11-28.014

## ANMELDUNG UND ANREISE

**LUDWIG-WINDTHORST-HAUS**  
Katholisch-Soziale Akademie  
Gerhard-Kues-Straße 16  
49808 Lingen-Holthausen  
Tel.: 0591 6102 - 0  
[www.lwh.de](http://www.lwh.de)

**Bärbel Witt**  
Tel.: 0591 6102 - 118  
Fax: 0591 6102 - 135  
E-Mail: [witt@lwh.de](mailto:witt@lwh.de)

## VERANSTALTUNGSORT

Ludwig-Windthorst-Haus  
Gerhard-Kues-Straße 16  
49808 Lingen-Holthausen

Herausgeber & Veranstalter: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen  
Bildquellen: 51+52: Le Moal Oliver 123rf.com; 55: wavebraemediamicro/123rf.com



# First Step!



## Vom Umgang mit sich und der Welt in herausfordernden Zeiten Resilienztraining

Seminar für Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter\*innen  
aller Schulformen und Schulstufen

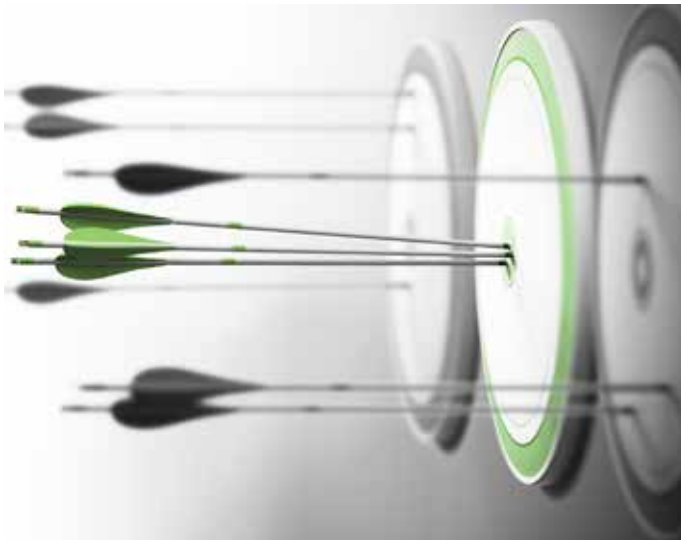
Donnerstag  
28. November 2024

## RESILIENZTRAINING

Zeiten, die von großen Herausforderungen und Veränderungen geprägt sind, fordern uns in besonderem Maße heraus. Doch warum scheitern und verzweifeln manche Menschen an Krisen und widrigen Lebensumständen, während andere vergleichbare Situationen unbeschadet überstehen, und vielleicht sogar gestärkt daraus hervorgehen?

Die Gründe liegen in der sogenannten Resilienz, einer Art psychischem Immunsystem. Ist dieses gut und stabil entwickelt, empfinden wir Krisen eher als Herausforderung und bleiben aktiv und zuversichtlich. Resilient zu sein, bedeutet, eine emotionale Stärke zu haben, die uns gesund durch Krisen trägt. Resiliente Menschen können flexibel mit Stress umgehen und bewältigen Druck und Frust besser. Es ist also unsere innere Widerstandskraft. Doch was macht uns resilient und wie kann diese Kraft gestärkt werden?

In dieser Fortbildung gibt es Wissenswertes zu erfahren über das Thema „Resilienz“. Jeder Teilnehmende lernt sich selbst in Hinblick auf seine Resilienzfaktoren einzuschätzen und kann sich auf den Weg machen, die eigene Resilienz bewusst zu entwickeln und nachhaltig zu stärken.



## REFERENTIN



Carola Heumann

**Carola Heumann** ist Lehrerin, Coach und Trainerin. Grundlagen Ihrer Tätigkeit als Coach und Trainerin sind:

- Die PSI-Theorie nach Prof. Julius Kuhl, Osnabrück
- das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)
- diverse Coachingsausbildungen (DVNLP, wingwave®, PRB®-Coach, Zürich)
- Mimikresonanz® nach Dirk Eilert, Berlin
- PEP® (nach Dr. Bohne), Hannover

Carola Heumann hat das SchülerCoaching nach dem Osnabrücker Modell entwickelt und konzeptioniert. Sie bildet Lehrkräfte zu SchülerCoaches aus und ist Referentin im Bereich Lehrgesundheit.

Frau Heumann ist Trainerin für die PSI-Theorie nach Prof. Julius Kuhl und qualifiziert Lehrkräfte für das Zertifikat „PSI-Lern-Kompetenzberater\*in“.

Carola Heumanns persönliches Anliegen ist es, Menschen in Veränderungsprozessen zu unterstützen, die das Leben lebenswerter, glücklicher und erfolgreicher machen.

[www.netzwerk-schuelercoach.de](http://www.netzwerk-schuelercoach.de)

[www.lehrer-coachingosnabrueck.de](http://www.lehrer-coachingosnabrueck.de)

## ABLAUF

DONNERSTAG, 28. NOVEMBER 2024

10:00 Begrüßung, Kennenlernen

**Vom Umgang mit sich und der Welt in anstrengenden Zeiten**  
Einführung und Austausch

10:45 Stehkaffee

11:00 **Resilienz: drei resiliente Grundhaltungen**  
Impulsvortrag und Selbstreflexion

12:00 **Umsetzungsideen für den Alltag**

12:30 Mittagessen

13:30 **Resilienz: vier resiliente Fähigkeiten**  
Impulsvortrag und Selbstreflexion

15:00 Kaffee und Kuchen

15:30 **Einladung zum Perspektivwechsel:**  
**Arbeiten mit dem Resilienz-Kartenset**

17:15 Auswertung

17:30 Ende der Veranstaltung