

## Ressourcenworkshop – Herausforderungen als aktives Mitglied der Gesellschaft meistern

- Zielgruppe:** Alle Interessierten, insbesondere Menschen mit Migrationsbiografie
- Termin:** Freitag, 08. Oktober 2021 – Sonntag, 10. Oktober 2021
- Seminarnummer:** 21/04/404
- Veranstaltungsort:** Villa Welschen, Am Lehmstich 15, 33813 Oerlinghausen
- Seminarleiter\*in:** Nadine Klocke, Sozialpädagogin
- Teilnahmegebühr:** 60,00 € für Seminarkosten, Unterkunft und Verpflegung

### Inhalte:

Im Laufe seines Lebens durchläuft jeder Mensch Veränderungen und muss sich den unterschiedlichsten Herausforderungen stellen. Dabei greift jede\*r auf verschiedene Erfahrungen und Ressourcen zurück und meistert jede Situation auf unterschiedliche Art und Weise.

Personen mit einer starken psychischen Widerstandskraft, der so genannten Resilienz, schaffen es, ihre psychische Gesundheit in belastenden Situationen aufrechtzuerhalten oder schnell wiederherzustellen. Resiliente Menschen besitzen darüber hinaus die Fähigkeit sich gut an Veränderungen anzupassen. Dies sind nicht nur wichtige Fähigkeiten, um Stabilität und Zufriedenheit im eigenen Leben zu erfahren, sondern auch, um als aktives Mitglied im eigenen sozialen Umfeld zu wirken und zivilgesellschaftlich Verantwortung zu tragen.

In diesem Seminar wird den Teilnehmenden das Thema Resilienz nähergebracht. Sie erhalten die Möglichkeit, sich die eigenen Ressourcen bewusst zu machen. Anhand autobiografischer Erfahrungen und unter Bezugnahme der einschneidenden Ereignisse im Rahmen der Corona-Pandemie werden Methoden zur Stärkung der Resilienz vorgestellt.

### Ziele:

- Wissensvermittlung über Resilienz sowie Methoden zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft.
- Bewusstmachung und Erarbeitung eigener Ressourcen.
- Erwerb von Kompetenzen zum Umgang mit Veränderungsprozessen im eigenen Alltag.

### Dachverband:

Das Institut für Migrations- und Aussiedlerfragen – Heimvolkshochschule St. Hedwigs-Haus e.V. ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft katholisch-sozialer Bildungswerke in der Bundesrepublik Deutschland e.V. (AKSB)



### Finanzierung:

Das Institut für Migrations- und Aussiedlerfragen – Heimvolkshochschule St. Hedwigs-Haus e.V. wird über das Weiterbildungsgesetz NRW als anerkannte Weiterbildungseinrichtung im Regierungsbezirk Detmold gefördert.

Wir sind Partner der Landeszentrale für politische Bildung NRW und erhalten über die Landeszentrale eine Zuwendung für Seminare der politischen Bildung.

Landeszentrale  
für politische Bildung  
Nordrhein-Westfalen



## Programmablauf:

### Freitag, 08. Oktober 2021

bis 16.00 Uhr	Anreise und Anmeldung
16.00 - 16.30 Uhr	Kaffee
16.30 - 17.00 Uhr	Nadine Klocke Begrüßung und Vorstellungsrunde
17.00 - 18.00 Uhr	Nadine Klocke Erläuterung des Programmablaufs und der Thematik, Kennenlernen der Teilnehmenden <i>Kennenlernrunde, Einführungsreferat</i>
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	Nadine Klocke Corona-Pandemie – Was hat sich für mich verändert? <i>Einzelreflexion, Austausch im Plenum</i>

### Samstag, 09. Oktober 2021

8.00 Uhr	Frühstück
8.45 - 10.15 Uhr	Nadine Klocke Identitäten im gesellschaftspolitischen Kontext – eine Betrachtung <i>Impulsreferat, Diskussion mit autobiografischen Bezügen im Plenum</i>
10.30 - 12.00 Uhr	Nadine Klocke Resilienz – eine Einführung <i>Vortrag, Austausch im Plenum</i>

- 12.00 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr Kaffee
- 14.30 - 16.00 Uhr Nadine Klocke  
Resilienz – Wie kann die psychische Widerstandskraft gestärkt werden?  
*Vortrag, Austausch im Plenum*
- 16.30 - 18.00 Uhr Nadine Klocke  
Fortsetzung: Resilienz – Wie kann die psychische Widerstandskraft gestärkt werden?  
*Vortrag, autobiografische Beispiele, Austausch im Plenum*
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.30 - 21.00 Uhr Nadine Klocke  
Das hat mir bereits geholfen – Ressourcenaufstellung  
*Einzelarbeit, Austausch im Plenum*

### **Sonntag, 10. Oktober 2021**

- 8.00 Uhr Frühstück
- 8.45 - 10.15 Uhr Nadine Klocke  
Fortsetzung Ressourcenaufstellung  
*Tandemgespräche, Austausch im Plenum*
- 10.30 - 12.00 Uhr Nadine Klocke  
Seminarauswertung, Aufarbeitung offener Fragen  
*Reflexion und Diskussion im Plenum*
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Abreise

**Veranstalter\*in:**

Institut für Migrations- und Aussiedlerfragen  
Heimvolkshochschule St. Hedwigs-Haus e. V.

Post: Am Lehmstich 15 | 33813 Oerlinghausen | Germany

Email: [info@st-hedwigshaus.de](mailto:info@st-hedwigshaus.de)

Fon: +49 5202 9165 0

Web: [www.st-hedwigshaus.de](http://www.st-hedwigshaus.de)



Das Institut für Migrations- und Aussiedlerfragen – Heimvolkshochschule St. Hedwigs-Haus e.V. ist nach dem Gütesiegelverbund Weiterbildung zertifiziert.

**Einlassvorbehalt:**

Die Heimvolkshochschule behält sich vor, Personen, die der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind, einer neonazistischen Organisation angehören oder durch antisemitische, fremdenfeindliche oder sonstige Menschen diskriminierende Äußerungen auffallen, die Teilnahme an der Veranstaltung zu verwehren.

Die Heimvolkshochschule steht für ein respektvolles, humanes Miteinander, in dem Menschenrechte geachtet und gewürdigt werden.