



Resilienz hilft uns, Belastungen auszuhalten, handlungsfähig zu bleiben und auch in schwierigen Situationen darauf zu vertrauen, dass sich alles zum Guten fügt. Doch woher kommt diese innere Widerstandskraft? Ist sie angeboren oder können wir sie im Laufe unseres Lebens erlernen? Entwickeln wir gemeinsam Ideen, wie wir – privat und beruflich – langfristig gesund bleiben, mehr Leichtigkeit erleben und auch in unvorhersehbaren Situationen Handlungsspielraum bewahren. Eine Online-Workshop-Reihe, die hilft, Probleme und Herausforderungen des Alltages zu meistern – und gesund zu bleiben.

„RESILIENZ KANN ERLERNT WERDEN – DOCH NICHT AUF DIE SCHNELLE. ES IST EIN PROZESS, DER MIT EINEM UMDENKEN EINHERGEHT UND DER WILLE ZUR VERÄNDERUNG VORHANDEN IST.“

Romana Ravnjak



TERMINE ONLINE:

Mittwoch, 25. Oktober, 22. November, 13. Dezember 2023,
17. Jänner, 21. Feber, 20. März, 24. April und 22. Mai 2024
jeweils von 18 bis 21 Uhr

ORT:

ONLINE via ZOOM

TERMIN WORKSHOP IN PRÄSENZ:

Samstag, 20. April
von 9 bis 17 Uhr

ORT:

Stift St. Georgen
Schlossallee 6
9313 St. Georgen am Längsee

ANMELDUNG:

unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

HINWEISE:

Jeder Workshopabend kann einzeln besucht werden.
Achtung, begrenzte Teilnehmer:innenzahl!

KOSTENBEITRAG:

Die Kosten der Online-Abende
übernimmt das KBW Kärnten.
€ 20,- für den Workshop in Präsenz (exkl. Verpflegung)



INFORMATIONEN: Katharina Wagner unter 0676 8772 2407
oder katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at

Katholisches Bildungswerk Kärnten • Tarviser Straße 30 • 9020 Klagenfurt a. W.
T 0463 5877 2423 • ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at
www.kath-kirche-kaernten.at/kbw
www.facebook.com/katholischesbildungswerkkaernten



KATHOLISCHES
BILDUNGSwerk
KÄRNTEN

ZAUBERKRAFT RESILIENZ

So trainieren wir unser
mentales Immunsystem

8x ONLINE
&
1x Präsenztreffen



Die große Workshop-Reihe mit
Mag.^a (FH) Romana Ravnjak

EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH!



Mittwoch, 25. Oktober 2023

MIT SELF-LEADERSHIP ZU INNERER BALANCE

Resilienzfaktoren aktivieren

Um körperlich und seelisch gesund zu bleiben, braucht es einen Mix aus Alltagskompetenzen und einem ganzheitlichen Verständnis von uns selbst und dem „wie wir ticken“. Wie erkennen wir unsere persönlichen Risiko- und Schutzfaktoren? Wie finden wir immer wieder zu innerer Balance?

Mittwoch, 22. November 2023

PROBLEMLÖSEN STATT KATASTROPHIEREN

Die Kraft der positiven Gedanken nutzen

Positiv denken ist weit mehr als nur die rosarote Brille aufzusetzen. Wie können wir im Alltag in eine positive Lebenshaltung finden, schöne Momente wieder wahrnehmen und genießen und Gestalter: innen des eigenen Lebens werden?

Mittwoch, 13. Dezember 2023

ES IST, WAS ES IST

Die Kunst der Akzeptanz im Alltag integrieren

Leben ist wie Zeichnen ohne Radiergummi, weshalb „Fehler machen“ einfach dazugehört. Wie können wir Fehler liebevoll annehmen und aus ihnen lernen? Wie unangenehme Emotionen verringern und eine bewusste Ausrichtung auf Neues bewirken?

Mittwoch, 17. Jänner 2024

ACHTSAMER UMGANG MIT GEFÜHLEN

Effektive Methoden der Co- und Selbstregulation

Ob Ängste, Zorn, Trauer, Freude – alle Emotionen haben wichtige Zeigerfunktionen. Wie können wir verschiedene Gefühlslandschaften bewusst erleben, ihre Botschaften verstehen und immer wieder gut in unsere Mitte finden?

Mittwoch, 21. Feber 2024

KLARE KOMMUNIKATION

So gelingt das Miteinander

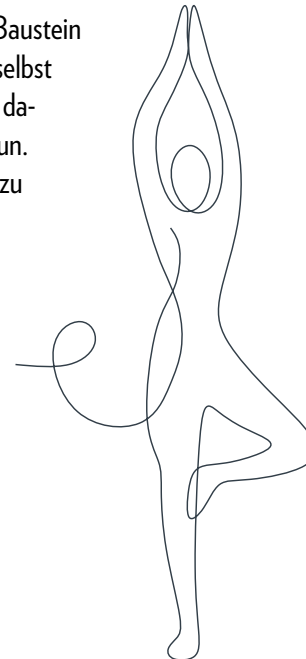
Wo Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen aufeinandertreffen, stehen Konflikte an der Tagesordnung. Wie können wir klar – ohne Vorwürfe – miteinander reden, unsere Standpunkte vertreten und Selbstwirksamkeit erleben?

Mittwoch, 20. März 2024

WEIL ICH MIR WICHTIG BIN

Ohne Selbstliebe geht es nicht

Selbstliebe ist der wichtigste Baustein für gute Beziehungen. Sich selbst an die 1. Stelle zu setzen hat dabei nichts mit Egoismus zu tun. Vielmehr ist es der Schlüssel zu einem gelungenen Leben.



Samstag, 20. April 2024

Achtung, in Präsenz!

ENTSPANNUNG 2 GO

Stressreduktion im Alltag

Die eigenen körperlichen Stressreaktionen erkennen, Entspannungs- und Stressbewältigungsmethoden für den eigenen Alltag ausprobieren, blockierende Denkmuster lockern und neue Kraft tanken. Ein Tag zum Üben, Vertiefen und Ausprobieren.

Mittwoch, 24. April 2024

ORDNUNG IST DAS HALBE LEBEN!

Echt jetzt!?

Fokussieren, Prioritäten setzen, planen – klingt fade, bringt aber ganz viel Spielraum für Genuss und Leichtigkeit. Ideen und Anregungen für Alltagsroutinen, die unsere Tage ordnen, „Hamsterrad-Gefühle“ verhindern und Tagesabläufe „tragen helfen“.

Mittwoch, 22. Mai 2024

SCHLUSS MIT SCHLAFLOS

Wissenswertes rund ums Thema Schlafen

Guter Schlaf trägt viel zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Vielen Menschen fällt das Ein- und Durchschlafen aber schwer. Was kann ich für einen erholsamen Schlaf tun? Was stört den Schlaf? Was hilft, wenn ich in der Nacht aufwache und nicht mehr einschlafen kann?

