



**R**esilienz 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](mailto: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](mailto:katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at)



Katholische Kirche Kärnten  
KATOLISKA CERKEV KOROŠKA



Bundeskanzleramt  
Gefördert durch das Bundeskanzleramt  
Sektion VI: Familie & Jugend

LAND KÄRNTEN  
Familienreferat

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

# ZAUBERKRAFT RESILIENZ

So trainieren wir unser  
mentales Immunsystem

8x ONLINE  
&  
1x Präsenztreffen



Die große Workshop-Reihe mit  
Mag.<sup>a</sup> (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

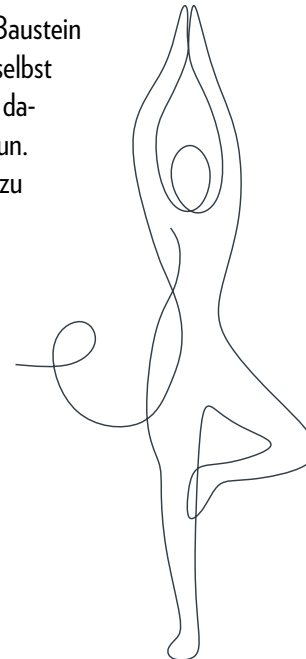
Wo Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen aufeinandertreffen, stehen Konflikte an der Tagesordnung. Wie können wir klar – ohne Vorwürfe – miteinander reden, unsere Standpunkte vertreten und Selbstwirksamkeit erleben?

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?

