

## TEILNEHMERHINWEISE

Die beiliegende **Teilnahmeerklärung** bitte in Druckschrift vollständig ausfüllen und zurücksenden.

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein besonderes Anliegen. Wir verarbeiten Ihre Daten daher ausschließlich auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen (insbes. Bundesdatenschutzgesetz/ Datenschutz-Grundverordnung)

Zur Teilnahme erhalten Sie von uns eine **Anmeldebestätigung**, die bei Anreise an der Rezeption des Bildungszentrums vorgelegt werden muss. Eine Anreise ohne Anmeldebestätigung ist zwecklos.

Für Unterkunft und Verpflegung (ohne Getränke) entstehen Ihnen keine separaten Kosten. Sollte in der Einladung eine **Teilnehmergebühr** aufgeführt sein, ist diese unabhängig von der Inanspruchnahme von Unterkunfts- und Verpflegungsleistungen zu bezahlen. Gegen Nachweis (mit aktuellem Datum) erhalten Schüler, Studenten (bis 30 Jahre), Auszubildende, Freiwillig Wehrdienstleistende, Teilnehmer am Bundesfreiwilligen-dienst und Arbeitslose 50 % Ermäßigung.

**Stornierungen** sind nach Erhalt der Anmeldebestätigung **schriftlich** an das betreffende Referat zu richten. Absagen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn sind kostenfrei. Danach werden **50 %, ab dem 3. Kalendertag vor Veranstaltungsbeginn bzw. bei Nichterscheinen 100 % der Teilnehmergebühr in Rechnung gestellt**. Die Stornogebühr entfällt bei Krankheit (Vorlage eines ärztlichen Attests) oder bei schwerwiegenden persönlichen Gründen (Nachweis erforderlich).

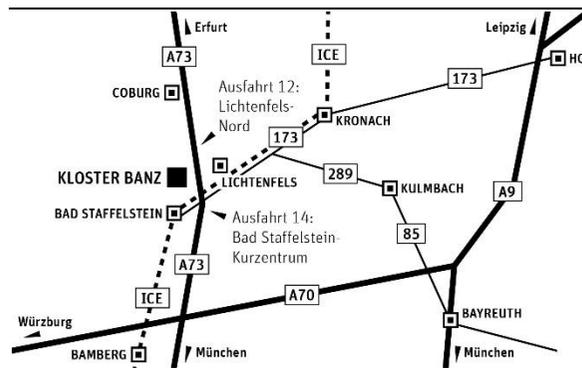
Eine **Haftung** bei An-/Rückreise sowie am Seminarort kann von der Hanns-Seidel-Stiftung nicht übernommen werden. **Fahrtkosten** werden nicht erstattet. Die **Unterbringung** erfolgt, soweit möglich, im Einzelzimmer. Unser Bildungszentrum verfügt über Hallenbad und Sauna.

## ANMELDUNG / ORGANISATION

Sammataro, Giovanni  
Referat 0307  
Tel. + 49 (0)89 1258- 299 | Fax -338  
E-Mail: ref0307@hss.de

## EINLADUNG

### SO ERREICHEN SIE KLOSTER BANZ



Bildungszentrum Kloster Banz  
Hanns-Seidel-Stiftung | 96231 Bad Staffelstein  
Tel. +49 (0)9573 337-0  
banz@hss.de | www.klosterbanz.de

**Mit der Bahn:** Vom Bahnhof Bad Staffelstein oder Lichtenfels weiter mit dem Taxi nach Kloster Banz.

**Mit dem Auto:** Autobahn A 73 bis Lichtenfels-Nord (AS 12) oder Bad Staffelstein-Kurzentrum (AS 14), dann der Beschilderung Kloster Banz folgen. – Elektrotankstelle im Bildungszentrum vorhanden.

Navi: Ort: 96231 Bad Staffelstein, Kloster-Banz-Straße

## RESILIENZ - UMGANG MIT RÜCKSCHLÄGEN

25. bis 26. Januar 2020  
Bildungszentrum Kloster Banz

**Ein schwerwiegender Verlust, die Trennung vom Partner, eine Kündigung im Beruf, das schlechte Wahlergebnis oder die nicht bestandene Prüfung....**

**Im Grunde gibt es viele Situationen, die Menschen jeglicher Art aus der Bahn werfen können. Rückschläge gehören genauso zum Leben wie Highlights. Entscheidend ist, dass man damit richtig umgehen kann.**

Das Seminar richtet sich sowohl an Personenkreise, die beruflich viel einstecken müssen, als auch für ehrenamtlich Aktive, die oftmals an ihre Grenzen gelangen.

Die Teilnehmer lernen in diesem Seminar, wie sie mit Rückschlägen umgehen und vielleicht sogar gestärkt daraus hervorgehen. Wie werde ich tolerant gegenüber Störungen (im System)? Was machen resiliente Menschen anders?

Die gute Nachricht: Resilienz kann man lernen und trainieren. Der Schlüssel dazu liegt u.a. darin, die eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen. Selbstreflexion, Selbstbewertung und Selbstveränderung sind wichtige Begrifflichkeiten.

Am Ende sollen die Seminarteilnehmer in der Lage sein, positiv mit Stress umzugehen und die innere Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in Kloster Banz!

---

SAMSTAG, 25. JANUAR 2020

---

- bis  
14.30 Uhr Anreise der Teilnehmer  
Entrichtung der Teilnehmergebühr  
in Höhe von **€ 40,00**
- 15.00 Uhr **Einführung in das Thema**  
bis  
18.00 Uhr - Bedeutung von Resilienz  
- Grundlagenwissen aus  
Psychologie und Neurobiologie
- 19.00 Uhr **Personale Resilienz (Resilienz und  
Persönlichkeit)**  
bis  
21.00 Uhr - Identifikation von (individuellen)  
Schlüsselsituationen und  
-faktoren  
- persönliche Einflussfaktoren,  
eigene Haltung, Einstellungen  
- Ressourcenmanagement

---

SONNTAG, 26. JANUAR 2020

---

- 09.00 Uhr **Organisationale Resilienz  
(Resilienz im Berufsalltag,  
Ehrenamt, etc.)**  
bis  
12.00 Uhr - Umgang mit Wandel,  
Veränderungen, Belastungen im  
Berufsalltag  
- Resilienzfaktoren in  
Organisationen / Teams  
- Fallbeispiele
- 13.00 Uhr **Strategien, Tools & Training**  
bis  
16.00 Uhr - Resilienz trainieren  
- Reflexion, Selbstregulation  
- Anwendung im Alltag
- anschl. Ende des Seminars und  
Abreise der Teilnehmer

---

**Referentin und Seminarleiterin:  
Lara Polster**

Wirtschaftspsychologin, Gerolzhofen

**Feststehende Essenszeiten:**

- 08.00 Uhr Frühstück  
10.30 Uhr Kaffeepause  
12.00 Uhr Mittagessen  
14.30 Uhr Kaffeepause  
18.00 Uhr Abendessen

**Stefanie v. Winning**  
Leiterin des Instituts für  
Politische Bildung

**Ramona Fruhner-Weiß**  
Referatsleiterin