

# Resilientes Arbeiten zwischen Selbstdisziplin und Selbstfürsorge



[www.gew-sl.de](http://www.gew-sl.de)

**Wochenendseminar des GEW-Kreisverbandes SL – FL**  
**im „Landhaus Ostseeblick“ in Kronsgaard**  
Inhaber: Fam. Thomsen, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard, Tel. 04643-2237

Wir wünschen euch eine Tagung, nach der ihr guten Mutes nach Hause fahren könnt!

## Übersicht über unsere Tagung

Referentin:

Bente Wohler aus dem Netzwerk von [www.Holzrichter-Beratungen.de](http://www.Holzrichter-Beratungen.de).

### Freitag, 18.11.22

ab 14:00 Uhr	Anreise
14:00 - 15:30 Uhr	Einchecken, Kaffee und Kuchen
15:45 Uhr	Treffen im Tagungsraum, Begrüßung und Vorspann
16:00 - 17:30 Uhr	<b>Gemeinsame Begrüßung. Resilientes Arbeiten – was ist das?</b> <b>Warum hilft es uns, in Balance zu bleiben?</b>
17:30 - 17:45 Uhr	Pause
17:45 - 19:15 Uhr	<b>Selbstdisziplin als Motor für gelingendes Arbeiten. Innere Antreiber kritisch prüfen und eigene, disziplinierte Regeln finden. Warum ein Mehr an Disziplin ein Mehr an Regeneration bedeutet.</b>
19:30 Uhr	Abendessen - anschließend: zur freien Verfügung.

Möglichkeit der Nutzung von Sauna und Pool (Bitte Bademantel und Saunahandtuch selber mitbringen!), außerdem Gelegenheit zum gemütlichen Beisammensein in der Gaststube.

Wir bitten während der gesamten Tagung darum, selbst bestellte Getränke bitte auch selber zu bezahlen.

### Sonnabend, 19.11.22

8:00 - 8:45 Uhr	Frühstück
9:00 - 10:30 Uhr	<b>Selbstregulation. Definition und erste Reflexion</b>
10:30 - 11:00 Uhr	Pause
11:00 - 12:30 Uhr	<b>Der Weg zur resilienten Veränderung des Arbeitsverhaltens:</b> <b>Selbstanalyse, Selbstbewertung, Selbstveränderung</b>
12:45 Uhr	Mittagessen und Pause (Spaziergang an der Steilküste?)
14:30 - 16:00 Uhr	<b>Zeit zur Selbstreflexion und Schließung eines „fürsorglichen Vertrags mit sich selbst“.</b> <b>Anforderungen und Ressourcen in Balance.</b>
16:00 - 16:30 Uhr	Kaffee-Pause
16:30 - 18:00 Uhr	<b>Wege zum eigenen resilienten Arbeitsverhalten. Verabschiedung von Bente Wohler.</b> <b>Ausklang, Rückmeldung sowie Wünsche</b>
18:45 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr	Gemeinsamer Abschluss des Tagungsteils, Austausch, Rückmeldungen, Konsequenzen – anschließend: zur freien Verfügung

### Sonntag, 20.11.22

**8:30 – 9:30 Uhr: Frühstück**, anschließend Zimmer räumen, Gepäck kann vor Ort noch verwahrt werden.

**Ab 10 Uhr** wollen wir gemeinsam am Strand entlang der Küste Richtung Süden zum Naturschutzgebiet Oehe/Maasholm Richtung spazieren gehen und die Gelegenheit nutzen, das Erlebte in jeder Hinsicht noch einmal zu bewegen und sich auszutauschen. Es besteht die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Abschied in einem Café auf dem Weg. Bitte teilt uns in eurer Anmeldung mit, ob ihr euch für den Cafésbesuch entscheiden wollt, weil wir diesen anmelden müssen. Habt bitte Verständnis dafür, dass es nicht glücklich ist, wenn Teilnehmer\*innen schon am Samstagabend die Gruppe verlassen.

**Gut Oehe:** Tel. 04642-9248700 (Autotransfer organisieren)

**Die Anmeldung** ist nur per E-Mail [martinwillers@posteo.de](mailto:martinwillers@posteo.de) bis zum bis 21. Oktober möglich. Die Anmeldungen werden bestätigt, wenn der Eigenanteil in Höhe von 30 € auf dem angegebenen Konto eingegangen ist. Die Bestätigungen erfolgen in der Reihenfolge der Zahlungen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Erstattung kann nicht erfolgen. Nicht-GEW-Mitglieder können nur nachrangig berücksichtigt werden. Sie zahlen den vollen Seminarpreis in Höhe von **300,00 €** (Kontoverbindung: Martin Willers, DE49 2175 0000 0028 0077 01). Bei Eintritt in die GEW vor Ort wird der erhöhte Anteil erstattet. Nachfragen kannst du gerne richten an die Mailadresse oben. Mit der Anmeldung erklärst du dich einverstanden, dass eine TeilnehmerInnenliste mit deinem Namen und deiner Emailadresse an die Teilnehmenden versandt wird.