

Beispielprogramm für ein 2 Tages Training Innere Stärken entwickeln – Resilienz fördern.

1. Tag

Vormittags:

09:00 – 09:45 Uhr Begrüßung und Vorstellung

Vorstellung und Organisation, Vorstellung über Landkarte.

Was ist eigentlich Resilienz

Neuroplastizität

Erwartungen abfragen

09:45 – 09:50 Uhr Pause

09:50 – 10:35 Uhr Herausforderungen und Ressourcen (45)

Einleitung (3 min)

Kleingruppen: Sammeln von Herausforderungen und Ressourcen auf Meta-Plan Karten. Dann aufhängen auf Pinwand. 3 Bereiche Welt, Körper, Geist (1*15 Minuten)

Diskussion (10 min) (Vorstellung Stressmodell)

Vorstellung Stressmodell und Beispiele gemeinsam an Pinwand.

10:35 – 11:05 Uhr Das Gute Aufnehmen – ein Vorgeschmack (HEAL) (20 Minuten)

Einleitung (5 min)

Runde 1 (3 min), Runde 2 (3 min), Runde 3 (3 min)

Vorstellung der Methode neue innere Stärken zu entwickeln. Fragen ob und wie die Übungen funktioniert hat.

11:05 – 11:15 Uhr Pause

11:15 – 12:00 Uhr Innere Stärke bilden (45 Minuten)

Zwei Wölfe im Herzen (3 min) Thema was wollen die Menschen in sich Stärken. Worauf lenkt man seinen Geist

Was sind innere Stärken (2 min) Beispiele - Einleitung

(20 Minuten) Welche inneren Stärken möchtest Du momentan gerne ausbilden (2 min)

3er Gruppen, 3*5 Minuten mit Bildkarten auf dem Boden. *Welche Assoziationen? Für welche Stärken steht das Bild?*

Wie man innere Stärken bildet (6) Vortrag wie lernst Du eigentlich?

Flip: Lernkurve

Flip: Dalai Lama

Nachmittags

12:45 – 13:05 Uhr Austausch über gute Tatsachen (20 Minuten)

Einleitung (2 min)

Austausch mit Partner (10 min), Gesamtgruppe Austausch (8 min)

Deutlich machen, wie einfach es ist eine Erfahrung zu machen. Austausch ganz bei dem anderen zu sein.

13:05 – 13:30 Uhr Drei Wege mit dem Geist zu arbeiten (25 Minuten)

Vortrag zu dem Thema Let be, Let go, Let in, was ist Achtsamkeit... (15 Minuten)

Diskussion

Meditation: Akzeptanz – Selbstakzeptanz (10 Minuten)

13:30 – 14:00 Uhr Den Geist festigen (30 Minuten)

Gespräch wie wichtig es ist den Geist zu festigen (5)

Meditation: den Geist festigen (10)

Fragebogen austeilen (10)

14:00 – 14:10 Uhr Pause

14:10 – 14:35 Uhr Die Bestandteile einer Erfahrung (25 Minuten)

Präsentation 5 Bestandteile einer Erfahrung: Gedanken, Wahrnehmung Emotion, Sehnsucht, Handeln/Tun (5 min)

Kleingruppen was ist verspielt sein. Sammeln auf Moderationskarten (10 min) Flip mit den 5 Punkten

Diskussion (10 min)

14:35 – 14:55 Uhr Ein wohltuende Erfahrung wahrnehmen (20 Minuten)

Einführung (3 min)

Meditation – nimm wahr das es Dir gut geht (10 min)

Diskussion (10 min)

14:55 – 15:35 Uhr Einen wohltuenden Zustand schaffen (40 Minuten)

Präsentation (5 min)

Spaziergang in der Gruppe mit dem Satz: „Schön, dass Du da bist“ (5 Minuten)

Genussübung Buch Achtsamkeit S.42) (5 Minuten)

15:35 – 15:45 Uhr Abschluss

Wie geht es Ihnen jetzt?

2ter Tag

Vormittags

09:00 – 09:10 Uhr Ankommen

Wie geht es Ihnen heute? Fragen, Wünsche, hat etwas in Ihnen gearbeitet

09:10 – 09:40 Uhr Wohltuende Erfahrung anreichern und Stark sein (25 Minuten)

Präsentation eine Erfahrung anreichern (10)

Meditation: Stark sein (12)

Diskussion Selbstwirksamkeit sich Stark fühlen (3)

09:40 – 10:10 Uhr Lebenslinie – Meilensteine meines Lebens

Vorstellung Thema (5) Selbstwirksamkeit

Gesundheitsförderliche Einstellungen sammeln auf Flip (5)

Malen Welche Erfolge – welche Stärken – Wovon hättest Du mehr gehabt? (10)

Gespräch in der Gruppe (10) Sammeln am Flip von Stärken, die erlebt wurden bzw. gewünscht waren.

10:10 – 10:20 Uhr Pause

10:20 – 10:50 Uhr Positive Erfahrungen aufnehmen (30 Minuten)

Präsentation (10) Selbstwirksamkeit

Meditation „Für dich selbst eintreten - sein“ (10)

Diskussion (10)

10:50 – 11:40 Uhr Schlüsselressourcen erfahren (50 Minuten)

10:50 – 11:40 Uhr Schlüsselressourcen erfahren (50 Minuten)

Präsentation – drei Bedürfnisse, drei Wege (15 min)

Gespräch mit der Gruppe was sind Deine Ressourcen? (5)

Kleingruppen sammeln auf Meta-Plan Karten, 3 Ebenen (10)

Meditation den ZOO pflegen (5)

11:40 – 12:00 Uhr der vierte HEAL Schritt Fähigkeiten bei der Anwendung des vierten Schritt (20)

Wie das Verbinden funktioniert (10 min)

Nachmittags

Fähigkeiten:

12:45 – 13:05 Uhr Selbstmitgefühl (25)

Was ist Mitgefühl und Selbstmitgefühls (5 min)

Meditation Selbstmitgefühl (12 min)

Austausch (5 min)

Sicherheit:

13:05 – 13:15 Uhr Übersicht über Sicherheitsbedürfnisse und Ressourcen (10)

Gedanken zum Thema Angst (5 min)

Ressourcen zur Erfüllung des Bedürfnisses nach Sicherheit (4 min)

13:15 – 13:30 Uhr Sich geschützt fühlen (15)

Einleitung/Einführung (4 min)

Meditation: Sich geschützt fühlen (10 min)

Zufriedenheit

13:30 – 13:55 Uhr Erfahrung etwas erreicht zu haben/ Erfahrung von Erfolg (25)

Einführung, Beispiele von den Teilnehmern was haben Sie heute schon erreicht/geschafft (5 min)

Partnerübung: Was haben Sie schon erreicht in Ihrem Leben? Errungenschaften und deren Anerkennung (10)

Diskussion (10 min)

13:55 – 14:10 Uhr Pause

Verbundenheit:

14:10 – 14:55 Uhr Gefühl von Verbundenheit – Soziales Netz (45)

Kurze Meditation soziales Netz und dann malen

Gespräch

14:55 – 15:00 Uhr Pause

15:00 – 15:45 Uhr Abschluss

Zusammenfassung der Inhalt, offene Fragen, wie geht es Dir jetzt, Fragebogen ausfüllen lassen