vhs Volkshochschule Rhein-Sieg

Resilienz stärken – berufliche Zukunft aktiv gestalten



Ihr Bildungsurlaub 2025 in Sankt Augustin

Resilienz stärken – berufliche Zukunft aktiv gestalten

In diesem **5-tägigen Bildungsurlaub** konzentrieren wir uns auf den Aufbau von Resilienz im Berufsleben und die Stärkung des Selbstwerts – zwei essenzielle Fähigkeiten, um mit den Herausforderungen im Job und Alltag erfolgreich umzugehen. Resiliente Menschen können nämlich nicht nur Krisen besser bewältigen, sondern auch gestärkt aus ihnen hervorgehen. Nutzen Sie diese Woche, um Ihre Widerstandskraft gezielt zu fördern und mit neuer Energie in die berufliche Zukunft zu blicken.

Der Bildungsurlaub basiert auf den **sieben Säulen der Resilienz**, die als zentrale Werkzeuge für mentale Stärke und Widerstandskraft dienen.

251-50163 / Bildungsurlaub
Sankt Augustin; Schulungshaus Menden; Seminarraum 2
Alexandra Dornhof
Mo, 31.03. – Fr, 04.04.25, jeweils 9:00 – 16:30 Uhr
306,00 EUR

252-50163 / Bildungsurlaub
Sankt Augustin; Schulungshaus Menden; Seminarraum 2
Alexandra Dornhof
Mo, 08.09. – Fr, 12.09.25, jeweils 9:00 – 16:00 Uhr
306,00 EUR

Was erwartet Sie?

Der Bildungsurlaub verbindet theoretische Inhalte mit praxisnahen Übungen. Durch interaktive Trainings, Einzel- und Gruppenarbeit lernen Sie, die sieben Säulen der Resilienz auf Ihre beruflichen Herausforderungen anzuwenden. Sie reflektieren Ihre persönlichen Stärken und entwickeln Strategien, um den beruflichen Alltag mit mehr Gelassenheit und Widerstandskraft zu gestalten.



1. Kurstag Selbst-Inventur

- **Resilienz beginnt bei Selbstkenntnis:** Wir analysieren Ihre aktuelle berufliche Situation und identifizieren Ihre persönlichen Stressoren. Ziel ist es, Klarheit über Ihre Stärken und Schwächen zu gewinnen.

2. Kurstag Selbstwert festigen

- **Der Schlüssel zur inneren Stärke:** Sie erarbeiten Methoden, um Ihr Selbstwertgefühl im Berufsleben zu stärken und sich auf Ihre individuellen Werte zu besinnen. Diese innere Haltung bildet die Basis für langfristige Resilienz.

3. Kurstag Ressourcenstärkung

- **Lösungsorientiertes Denken:** Sie lernen, wie Sie Ihre Ressourcen und Kompetenzen besser nutzen und in stressigen Situationen zielgerichtet anwenden. Gemeinsam entwickeln wir praxisnahe Bewältigungsstrategien.

4. Kurstag Verantwortung übernehmen

- **Aktiv handeln, statt passiv reagieren:** Der Fokus liegt darauf, Verantwortung für das eigene Handeln im Job und Entscheidungen zu übernehmen. Sie erarbeiten, wie proaktives Verhalten Ihre Resilienz und persönliche Stärke stärkt.

5. Kurstag Zukunftsvision

- **Zukunft gestalten mit Klarheit und Selbstfürsorge:** Im abschließenden Modul visualisieren Sie Ihre persönlichen Ziele und entwickeln konkrete Maßnahmen, um Ihre berufliche Zukunft aktiv und mit gestärktem Selbstwert zu gestalten.

Alexandra Dornhof



Alexandra Dornhof ist studierte Soziologin und Pädagogin. Sie arbeitet als Bildungsreferentin und ist freiberuflich als Trainerin für die Themen Visualisierung, Persönlichkeitsentwicklung sowie Resilienz tätig. Sie liebt die Arbeit mit Menschen und gibt ihre Fertigkeiten mit viel Leidenschaft weiter.

Der Kurs ist ein Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW, kann aber von allen Interessierten gebucht werden.

Kontakt

Jacqueline Skvorc, Fachbereichsleiterin
Tel. 02241 3097-41
jacqueline.skvorc@vhs-rhein-sieg.de

Fachbereich Beruf und Digitales

Adresse Unterrichtsgebäude

Schulungshaus Menden
Eingang 1
Burgstraße 21
53757 Sankt Augustin

Kontaktdaten VHS-Geschäftsstelle:
Volkshochschule Rhein-Sieg
Ringstraße 24
53721 Siegburg

Tel. 02241 3097-0
Fax 02241 3097-29

info@vhs-rhein-sieg.de
www.vhs-rhein-sieg.de

vhs Volkshochschule Rhein-Sieg