

Alle Zimmer verfügen über Dusche, WC sowie Telefon mit Internetanschlussmöglichkeit. Empfang, Restaurant und ein Tagungsraum sind rollstuhlfreundlich erreichbar. Die Toiletten in Haus 1 sowie zwei Gästezimmer sind rollstuhlgerecht ausgestattet. Alle Gästezimmer sind Nichtraucher-Zimmer.

Würzburg, 04.06.2019

Mit besten Grüßen
von Ihrem Team aus der Akademie Frankenwarte

Anmeldeabschnitt (per Fax / Post/ Mail) zusenden an:
Akademie Frankenwarte, Seminarsekretariat **W 3907**,
Leutfresserweg 81-83, 97082 Würzburg

- Am Seminar „**Resilienz**“ nehme ich teil.
 ich möchte EZ
 ich möchte DZ mit
 ich möchte vegetarisches Essen

(Name, Vorname)

(Straße und Hausnummer)

(PLZ, Ort) (Bundesland)

(E-Mail)

(Telefon, tagsüber)

(Beruf) (Geb.-Datum)

Ich willige ein, dass die Akademie Frankenwarte meine personenbezogenen Daten zum Zweck der Durchführung und Evaluation der Veranstaltung für sich und ihre Zuwendungsgeber erheben, verarbeiten und nutzen darf. (Für die Teilnahme erforderlich)

Ich willige ein, dass die Akademie Frankenwarte/Gesellschaft für Politische Bildung e.V., meine Daten für Informationen über ihre Angebote und die der Friedrich-Ebert-Stiftung, mit der sie eng kooperiert, verwenden darf. (Diese Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit schriftlich widerrufen werden)

(Datum, Unterschrift)

Anmeldehinweise und Teilnahmebedingungen

Verbindliche Anmeldung:

Bitte melden Sie sich unbedingt mit dem links angefügten Anmeldeabschnitt oder online unter www.frankenwarte.de/unser-bildungsangebot/aktuell.html an und überweisen Sie die Teilnahme-pauschale bis spätestens 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn auf unser Konto bei der: **Sparkasse Mainfranken Würzburg**

IBAN DE85 7905 0000 0000 0611 76
BIC BYLADEM1SWU

mit Nennung Ihres Namens und der Veranstaltungsnummer **W 3907**. Ihre Anwesenheit ist während der gesamten Veranstaltungszeit Teilnahmevoraussetzung.

Teilnahmepauschale: Die Teilnahmepauschale beträgt **430,00 €**. Studierende und Schüler_innen erhalten eine Ermäßigung von 50% auf diesen Betrag bei Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung (mit der Anmeldung bitte zusenden). Für Übernachtung im Zweibettzimmer und Verpflegung (ohne Getränke) inkl. Kaffeepausen in unserer Akademie entstehen Ihnen keine zusätzlichen Kosten. Bei Übernachtung im Einzelzimmer beträgt die Teilnahmepauschale **470,00 €**. Die TN-Pauschale ist unabhängig von der in Anspruch genommenen Leistung.

Stornierung: Ihre Stornierung muss schriftlich per Brief, Fax (0931 / 80464-44) oder E-Mail (ulrike.schuhnagl@frankenwarte.de) erfolgen. Erfolgt Ihre Absage bis zu sieben Wochen vor Veranstaltungsbeginn, entstehen Ihnen keine Kosten. Geht Ihre Absage später als sieben Wochen vor Veranstaltungsbeginn ein, berechnen wir eine **Stornogebühr von 25%** der Teilnahmepauschale. Geht Ihre Absage später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn ein, berechnen wir eine **Stornogebühr von 50%** der Teilnahmepauschale. Um eine Stornogebühr zu vermeiden, besteht die Möglichkeit, eine/n geeignete/n Ersatzteilnehmer_in zu benennen. Bei Fernbleiben ohne vorherige Abmeldung bzw. Abmeldung erst am Anreisetag werden **100%** der Teilnahmepauschale in Rechnung gestellt.

Ausfall des Seminars: Bei zu geringer Teilnehmerzahl oder in Fällen höherer Gewalt behalten wir uns die Absage des Seminars vor. Wir werden Sie zum frühestmöglichen Zeitpunkt informieren und die Teilnahmepauschale zurückerstatten.

Anreisehinweise erhalten Sie im Internet unter www.frankenwarte.de oder wir senden sie Ihnen auf Wunsch gerne zu.

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung:

Mit der Anmeldung zu unseren Veranstaltungen geben Sie Ihr Einverständnis, dass wir Ihre personenbezogenen Daten zum Zweck der Durchführung und Evaluation der Veranstaltungen für uns und unsere Zuwendungsgeber, wie der Bundeszentrale für politische Bildung, erheben, verarbeiten und nutzen dürfen. Diese Daten werden ohne Ihre ausdrückliche Zustimmung nicht an Dritte weitergegeben.

Nur wenn Sie auch der Informationszusendung zugestimmt haben, nutzt die Akademie Frankenwarte/Gesellschaft für Politische Bildung e.V. und die Friedrich-Ebert-Stiftung, mit der wir eng kooperieren, Ihre Daten für diesen Zweck. Diese Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit schriftlich widerrufen werden.

Hinweis: Wir weisen darauf hin, dass bei unseren Veranstaltungen Bildaufnahmen gemacht werden können, die wir für Werbezwecke nutzen. Falls Sie darauf nicht erscheinen möchten, informieren Sie uns bitte im Vorfeld.

EINLADUNG

Die Gesellschaft für Politische Bildung e.V. lädt
vom 27. bis 29. September 2019
in die Akademie Frankenwarte Würzburg zum Seminar ein:
W 3907

Resilienz – stark in stürmischen Zeiten

Wie kann es gelingen, in stürmischen Zeiten, die durch ständigen Wandel, immer mehr Stress, Leistungsdruck sowie komplexe und unvorhergesehene Situationen gekennzeichnet sind, gesund und zufrieden zu bleiben?



Gesellschaft für
Politische Bildung e.V.

Seminarteam

Stephanie Böhm, Co-Leiterin Akademie Frankenwarte, Würzburg

Doris Heinzen-Voß, Dipl.-Päd., Systemische Coach (SG), Gendertrainerin, Psychodrama-Leiterin, Sozialtherapeutin. Seit 2014 freiberuflich tätig als Coach und Organisationsberaterin, Duisburg

Langjährige Berufstätigkeit in psychosozialen Arbeitsfeldern als Therapeutin, in Unternehmen, Politik und Verwaltung als Trainerin und Moderatorin sowie als wissenschaftliche Referentin zu den Themenfeldern „Gleichstellung“ und „Berufliche Eingliederung“ für das Gesundheitsministerium NRW, www.impulswechsel.de

Resilienz ist gleichermaßen Elastizität und Widerstandskraft, die uns schwierige Situationen überstehen lässt. Sie befähigt Menschen, konstruktiv mit beruflichen, privaten oder gesellschaftlichen Herausforderungen und Belastungen umzugehen. In diesem Seminar kann die persönliche Resilienz weiterentwickelt und gestärkt werden. Die Fähigkeiten der inneren Stabilität und des verantwortungsbewussten Selbstmanagements werden aktiv geschult. Ebenso der achtsame Umgang mit sich selbst und die aufmerksame Beziehung zu anderen.

Darüber hinaus werden auch Strukturen und Kulturen kritisch hinterfragt und Ansatzpunkte für positive Veränderungen gesucht.

Freitag, 27.09.2019

bis 13.30 h *Anreise*

14.00 – 14.15 h Begrüßung, Vorstellung der Akademie Frankenwarte, Organisatorisches
Stephanie Böhm

14.15 – 16.00 h **Am Anfang steht das Ziel**
Methoden, konkrete Ziele zu entwickeln, um sich damit zu mehr Sinn, Zufriedenheit und Motivation in Alltag und Beruf zu führen
Doris Heinzen-Voß (*ebenso alle weiteren Einheiten*)

16.00 – 18.00 h **Auf dem Prüfstand: Wie steht's um mich?**
Instrumente zur Selbsteinschätzung und Selbstreflexion ermöglichen eine Bestandsaufnahme hinsichtlich unserer Zufriedenheit, Arbeitsbewältigungsfähigkeit und psychischer Widerstandsfähigkeit

18.00 h *Abendessen*

ab 19.30 h Fröhlicher Tagesausklang in der Weinstube

Samstag, 28.09.2019

ab 07.45 h *Frühstück*

9.00 – 12.30 h **Konstruktiv mit Krisen umgehen – Die sieben Resilienzfaktoren**
Kennenlernen des Resilienzkonzeptes und Übungen zur Stärkung der persönlichen Resilienz

12.30 h *Mittagessen*

15.00 – 18.00 h Fortsetzung der Übungen zur Stärkung der persönlichen Resilienz

18.00 h *Abendessen*

19.00 – 20.30 h Filmangebot zum Thema

Sonntag, 29.09.2019

ab 07.45 h *Frühstück*

09.00 – 12.00 h **Anker setzen**, damit die neuen Erkenntnisse und Erfahrungen im Alltag gelebt werden können und auch in stürmischen Zeiten präsent sind

Exkurs: Resilienzorientierte Führung
Kennenlernen der Prinzipien einer resilienzorientierten Führung

12.00 – 12.30 h Abschluss und Auswertung
Stephanie Böhm

12.30 h *Mittagessen, danach Abreise*

(Änderungen vorbehalten)

Sie sind herzlich zum Seminar eingeladen!

Zugänglichkeit:

Das Seminar ist von der Akademie Frankenwarte allgemein für interessierte Bürgerinnen und Bürger offen, zusätzlich angeschrieben werden Personen in der Interessendatei der Akademie Frankenwarte. Darüber hinaus wird das Seminar öffentlich im Internet www.frankenwarte.de/unser-bildungsangebot/aktuell.html ausgeschrieben.



Wir laden Sie ein:

Modernes Tagen mit historischem Flair

Die Akademie Frankenwarte ist seit über 50 Jahren ein politischer Lern- und Begegnungsort für Bildungsarbeit im Sinne der Sozialen Demokratie.

Sich Zeit nehmen für umfassende Information, Interesse an der Meinung anderer und Kommunikation mit womöglich Andersdenkenden sind Gegenstrategien, um Echokammern und Filterblasen zu überwinden.

Kurzum: „Wir müssen über Demokratie nicht nur reden – wir müssen wieder lernen, für sie zu streiten“ (Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier in seiner Vereidigungsrede am 22. März 2017).

Die Gesellschaft für Politische Bildung e.V. als Träger der Akademie Frankenwarte steht für diese Schwerpunkte des Bildungsprogramms:

- Demokratie, Zeitgeschichte und Erinnerungsarbeit
- soziales Europa und gerechte Weltordnung
- gute und nachhaltige Gesellschaft
- Gesundheit und würdevolles Leben
- Kompetenzen fördern, Engagement ermöglichen

Wenn Sie Gesellschaft und Politik konkret mitgestalten möchten und Ihre persönlichen Kompetenzen steigern wollen, dann sind unsere Veranstaltungen das richtige Angebot für Sie. Alle unsere Angebote finden Sie auch auf unserer Homepage unter www.frankenwarte.de

Akademie Frankenwarte, Leutfresserweg 81- 83
97082 Würzburg, Telefon: 0931 / 80464-0 (Zentrale)
Sekretariat: 0931 / 80464-333
e-mail: ulrike.schuhnagl@frankenwarte.de
Fax: 0931 / 80464-44, www.frankenwarte.de