

Wie krisenfest bin ich aufgestellt? Ein Seminar zur kritischen Selbstreflektion

Mo 26.05. ab 10:00 Uhr - Mi 28.05.25 bis 14:00 Uhr

Die Corona-Krise hat viele Menschen an den Rand ihrer Belastungsgrenze gebracht. Selten waren gesundheitspolitische Maßnahmen so eingreifend ins persönliche Leben.

Sich anschließende und zukünftige Krisen erfordern daher ein gutes Selbstmanagement. Dazu gehört auch, sich selbst und das eigenes Verhalten am Beispiel der Corona-Krise kritisch zu hinterfragen.

Das Seminar hat zum Ziel, sich seiner Stärken und Einflussmöglichkeiten auf das eigene Leben, aber auch auf sein Umfeld und seinen Lebensalltag bewusst zu werden. Wie werde ich krisenfester? Wie erkenne ich die politischen Dynamiken und Zielrichtungen von Entscheidungen, und inwieweit lasse ich diese an mich heran?

Wie informiere ich mich ausgewogen und behalte einen kühlen Kopf bei Widersprüchlichkeiten? Wie reduziere ich meine ggf. Unsicherheit und Angst bei unüberschaubaren Themenkomplexen, um unangreifbarer vor manipulativen Informationsstrategien zu werden? Wie kann ich Gespräche mit Menschen führen, die eine ganz andere Einschätzung eines Themas haben und von deren Perspektive möglicherweise lernen und profitieren? Wie kann ich meinen kritischen Blick auf Themen schulen und bewahren und mich umfassend informieren, um mir eine fundierte Meinung bilden zu können?

Es geht um das Realisieren der Handlungsfelder einer gesundheitsorientierten Lebensführung, vom Sinn der Primärprävention und damit der Verantwortung zur Selbstfürsorge für ein gesundheitsförderliches Leben, mit praktischen Hilfestellungen aus den Bereichen Resilienz- & Stressmanagement und Entspannung.

Denkhaus Loccum e.V.

Hormannshausen 6-8 Tel: 05766 9609-0
31547 Rehburg-Loccum info@denkhaus-loccum.de

www.denkhaus-loccum.de

Referentin: Kirsten Müller, ist Sozialwissenschaftlerin und hat sich auf Gesundheitsbildungsseminare und betriebl. Gesundheitsmanagement spezialisiert. Sie ist im Bereich der Verhaltensprävention aktiv. Ihre Themenfelder umfassen Stressmanagement & Resilienz, Bewegung, vitalstoffreiche natürliche Ernährung & Fasten, Suchtprävention und Führungskompetenzen <https://www.meer-fasten.de/>



Verantwortlich: Gaby Straßburg

Kosten:

610,00 € im EZ DU/WC inkl. ÜN/VP

530,00 € Tagesgast inkl. VP



Bildungsurlaub anerkannt für Niedersachsen, NRW und Baden-Württemberg



Online ansehen und anmelden

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Seminar an:

Ich bin damit einverstanden, dass folgende personenbezogene Daten in der EDV gespeichert und für interne Zwecke verwendet werden. Eine Übertragung an Dritte erfolgt nicht. Rechnungsrelevante Angaben werden zehn Jahre gespeichert.

Thema: Wie krisenfest bin ich aufgestellt?
Seminar-Nr. E 111/25 **Datum:** 26.-28.05.2025

Name, Vorname:

Straße:

PLZ / Wohnort:

Telefon:

E-Mail*:

Geburtsdatum*:

Rechnungsadresse, wenn abweichend:

**Optionale Angaben*

Zimmerwunsch und Verpflegung

- Zimmer (Einzelzimmer DU/WC)
 - Zimmer (Doppelzimmer DU/WC) mit: _____
 - Tagesgast:
 - Ich möchte vegetarisch essen (kein Aufschlag)
- Besondere Ernährungswünsche (3,00 € Aufschlag je Mittagessen und Abendessen):
- Vegan / Laktosefrei / Glutenfrei
 - Histaminintoleranz / Sonstiges:

Zahlungsweise

- Ich möchte die Rechnung per Mail erhalten.
- Ich bin damit einverstanden, dass mein Name, meine Adresse und meine Telefonnummer in einer Liste der Teilnehmenden aufgenommen und diese Liste vor Seminarbeginn für die Bildung von Fahrgemeinschaften versandt wird.
- Ich bin damit einverstanden, dass ich E-Mails vom Denkhaus Loccum erhalte
- Ich akzeptiere die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) des Denkhaus Loccum

Ort, Datum

Unterschrift

Denkhaus Loccum e.V.
Hormannshausen 6-8
31547 Rehburg-Loccum

Denkhaus Loccum e.V.
Hormannshausen 6-8
31547 Rehburg-Loccum
Tel. 05766-96090
Fax. 05766-960944
info@denkhaus-loccum.de
www.denkhaus-loccum.de



Follow us:

Instagram:



<https://www.instagram.com/denkhaus.loccum.ev/>

Facebook:



<https://www.facebook.com/Denkhaus.Loccum>



Bildnachweise:

fabio – stock.adobe.com
Denkhaus Loccum
meer-fasten.de



Persönlichkeitsbildung

Wie krisenfest bin ich aufgestellt? Ein Seminar zur kritischen Selbstreflektion

Mo 26.05. - Mi 28.05.2025



Denkhaus Loccum e.V.

Hormannshausen 6-8
31547 Rehburg-Loccum

Telefon 05766 9609-0
Fax 05766 9609-44

info@denkhaus-loccum.de
www.denkhaus-loccum.de

www.denkhaus-loccum.de