

# STARK UND GELASSEN IM (BERUFS-)ALLTAG

In der heutigen, schnelllebigen Arbeitswelt sind Stress und Herausforderungen an der Tagesordnung. Umso wichtiger ist es, mentale Ressourcen zu aktivieren und die eigene Widerstandskraft zu stärken. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Gelassenheit und Achtsamkeit in Ihren Berufsalltag integrieren können, um selbstwirksam und handlungsfähig zu bleiben.

## Inhalte

### Mentale Ressourcen:

Erkennen und Aktivieren Ihrer individuellen mentalen Stärken.  
Strategien zur Förderung von positiver Denkweise und Resilienz.

### Widerstandskraft:

Entwicklung von Techniken zur Stärkung Ihrer psychischen Widerstandsfähigkeit.  
Umgang mit Stress und Herausforderungen im Berufsalltag.

### Gelassenheit:

Praktische Übungen zur Förderung von Gelassenheit und innerer Ruhe.  
Methoden zur Stressbewältigung und Entspannung.

### Achtsamkeit:

Einführung in die Achtsamkeitspraxis und deren Anwendung im Arbeitsalltag.  
Übungen zur Steigerung der Achtsamkeit und Konzentration.

### Selbstwirksamkeit:

Stärkung des Bewusstseins für die eigene Selbstwirksamkeit.  
Entwicklung von Strategien, um aktiv Einfluss auf die eigene Situation zu nehmen.

### Handlungskompetenz:

Förderung von Handlungskompetenz durch praxisnahe Übungen.  
Erarbeitung von individuellen Aktionsplänen zur Umsetzung im Berufsalltag.



## Ziele

- Entwickeln eines vertiefenden Verständnisses für ihre mentalen Ressourcen und lernen, diese gezielt einzusetzen.
- Erlernen von Techniken zur Stärkung ihrer Widerstandskraft und Gelassenheit.
- Erfahren, wie Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit ihre Handlungskompetenz im Berufsalltag erhöhen können.

## Methoden

Das Seminar kombiniert theoretische und praktische Ansätze aus den Bereichen der

- Humanistischen Psychologie
- Resilienzforschung
- Neurobiologie
- Systemik
- Transaktionsanalyse
- Gestalt

## Zielgruppe

Fachkräfte aus allen Berufsfeldern, die ihre mentale Stärke und Gelassenheit im Arbeitsalltag fördern möchten.

## Referentin

**Gabi Baumann** ist seit über 10 Jahren freiberuflich im Bereich der Supervision und Erwachsenenbildung tätig.

Qualifikationen: Counselor grad. BVPPT,  
Supervisorin DGSv

## Kurszeiten

Montag, 1. September 2025, 9.00 Uhr – 18.00 Uhr  
Dienstag, 2. September 2025, 9.00 Uhr – 18.00 Uhr  
Mittwoch, 3. September 2025, 9.00 Uhr – 17.00 Uhr

## Teilnahmegebühr

390 EUR beträgt die Kursgebühr inkl. Verpflegung.

Zwei Übernachtungen inkl. Frühstück kann zusätzlich für 215 EUR gebucht werden. Melden Sie sich bei Interesse unter [bildung@liborianum.de](mailto:bildung@liborianum.de).

## Anmeldung

unter [www.liborianum.de/programm/r01pbbd001](http://www.liborianum.de/programm/r01pbbd001) oder über den QR-Code

Kursnummer: R01PBBD001  
Anmeldeschluss: 01.08.2025



## Leitung

Magdalena Wecker

Telefon: +49 (0) 251 121-447

E-Mail: [magdalena.wecker@liborianum.de](mailto:magdalena.wecker@liborianum.de)

## Ansprechperson

Kerstin Günther

Telefon: +49 (0) 5251 121-481

E-Mail: [bildung@liborianum.de](mailto:bildung@liborianum.de)

## HINWEIS

Sollten Sie diesen Kurs als Bildungsurlaub buchen wollen, setzen Sie sich bitte vor Kursbeginn mit dem Bildungshaus Liborianum in Verbindung.

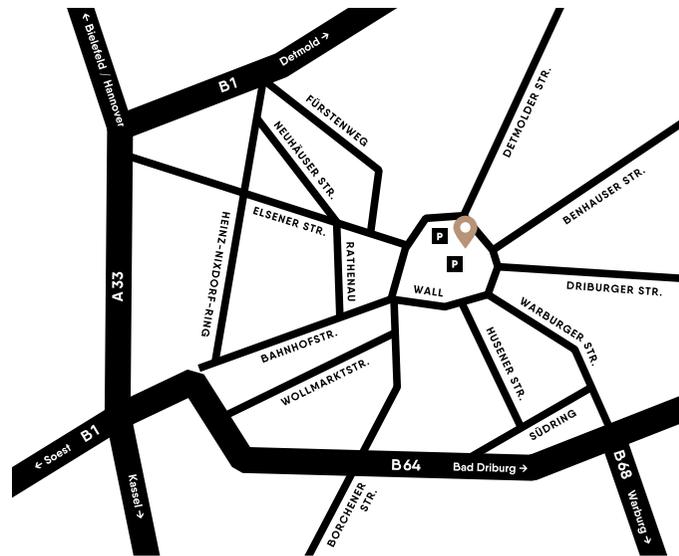
## Informationen und weitere Angebote unter [www.liborianum.de](http://www.liborianum.de)

Bildnachweise:

Titelseite: © AdobeStock\_95140902\_Gajus

Innenseite: © AdobeStock\_132314306\_fotofabrik

## Anfahrt



### Anfahrt mit dem PKW

In Paderborn gelangen Sie über den Innenstadtring/Wall in das Zentrum der Stadt. Sie erreichen uns über die nördliche Heiersstraße oder die Giersstraße. Fahren Sie durch die Heiersstraße bis zur Straße »An den Kapuzinern«. Dort können Sie auf dem Gästeparkplatz des Liborianums oder auf den öffentlichen Parkplätzen (Parkplatz Paderhalle/Maspermplatz und Domplatz) parken.

### Anfahrt mit ÖPNV

Mit den PaderSprinter-Linien 2 und 68 gelangen Sie vom Hauptbahnhof zur Haltestelle »Heiersstraße«. Die Fahrtzeit beträgt etwa acht Minuten. Von dort liegt der Eingang des Liborianums nur 100 m entfernt. Weitere Busse fahren zu den Haltestellen »Am Bogen« (ca. 200 m Entfernung) oder »Kasseler Straße« (ca. 350 m Entfernung). Die jeweilige Fahrtzeit vom Hauptbahnhof beträgt etwa sieben Minuten.

Liborianum

Bildungs- und Tagungshaus des Erzbistums Paderborn

An den Kapuzinern 5-7 • 33098 Paderborn

Telefon: +49 (0) 5251 121-3 • Telefax: +49 (0) 5251 121-401

[info@liborianum.de](mailto:info@liborianum.de) • [www.liborianum.de](http://www.liborianum.de)



# STARK UND GELASSEN IM BERUFSALLTAG:

Mentale Ressourcen aktivieren  
und Widerstandskraft stärken

**01. - 03. September 2025**  
09.00 bis 17.00 Uhr



# LIBORIANUM

Bildungs- und Tagungshaus des  
Erzbistums Paderborn