



Schulstiftung der  
Erzdiözese Freiburg

Schulstiftung der Erzdiözese Freiburg • Bismarckallee 14 • 79098 Freiburg

Kirchliche Stiftung  
des öffentlichen Rechts

Bismarckallee 14  
79098 Freiburg  
Telefon: 0761 / 2188-558  
Telefax: 0761 / 2188-556

katharina.hauser@  
schulstiftung-freiburg.de

Datum: 30.09.2024

Sehr geehrte, liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir laden Sie herzlich zu folgender Fortbildung ein:

---

# Resilienz

## **Gesund und zufrieden arbeiten, wie das gehen kann**

*Fortbildung von Montag, den 9. Dezember bis Dienstag, den 10. Dezember 2024  
in St. Peter*

---

Resilienz ist das Potential, die Zumutungen des Lebens zu meistern und trotz großer Anforderungen und Belastungen im Schulalltag gesund zu bleiben.

In diesem Seminar, das sich vor allem mit der seelischen Widerstandskraft befasst, gehen wir folgenden Fragen nach und erarbeiten mögliche Antworten:

Was schützt mich in den täglich auf mich zukommenden Belastungen?

Was erhält mich gesund, was lässt mich gesunden?

Wie kann ich erlebtes Scheitern bewältigen?

Wie gelingt es mir aus kleineren Katastrophen oder größeren Krisen herauszukommen?

Inhalte im Seminar:

- das Konzept von Resilienz und der aktuelle Forschungsstand
- Einschätzung der eigenen Resilienz
- Wege zur Stärkung der psychischen Gesundheit

Zentrales Ziel des Seminars ist es, Wege und Strategien zur Stärkung der eigenen Resilienz kennen zu lernen.

**Herr Ernst Schrade** ist Diplom-Pädagoge, ehemaliger Leiter der schulpsychologischen Beratungsstelle im Landkreis Esslingen, Supervisor und Lehrsupervisor (DGSv) sowie Lehrbeauftragter des Ruth-Cohn-Instituts international.

Die Schwerpunkte seiner Tätigkeit sind Haltung und Methode des TZI-Konzeptes in Seminaren, Kursen und Vorträgen sowie Veranstaltungen zu schwierigen Gesprächen, Konfliktbearbeitungen und Krisen.

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'K. Hauser'.

Katharina Hauser  
(Fortbildungsbeauftragte)

# Resilienz

## Gesund und zufrieden arbeiten, wie das gehen kann

Montag, 9. und Dienstag, 10. Dezember 2024

Geistliches Zentrum St. Peter, Klosterhof 2, 79271 St. Peter/Schwarzwald, Tel.: 07660-9101-0

Tagungsleitung:

OStR'in Katharina Hauser, Schulstiftung der Erzdiözese Freiburg

Referent:

Ernst Schrade, Diplom-Pädagoge, ehemaliger Leiter der schulpsychologischen Beratungsstelle im Landkreis Esslingen, Supervisor und Lehrsupervisor (DGSv), Lehrbeauftragter des Ruth-Cohn-Instituts international

### Programm

#### Montag, 9.12.2024

- 09:00 Uhr      Anreise der Teilnehmenden; Begrüßungskaffee
- 09:30 Uhr      Eröffnung, Kennenlernen und Ziele des Seminars und zur Arbeitsweise mit TZI
- Einführung in das Thema:**  
Von der Burnoutforschung über die Salutogenese zur Erforschung der Resilienz  
Resilienz – ein moderner Zauber?  
Verschiedene Facetten von Resilienz
- 12:15 Uhr      Mittagessen
- 14:00 Uhr      **Wissenschaftliche Aspekte zur Resilienz - ein Kaleidoskop**  
Kauaistudie  
Beginn der psychologischen Resilienzforschung  
Epigenetik  
Methylierung von Erfahrungen  
Psychische Gesundheit  
ein ständiger Prozess  
Die unüberschaubare - Bagage möglicher Stressoren
- ~ 15:30 Uhr      Kaffeepause
- 16:00 Uhr      **Die sieben Säulen der Resilienz**  
Belastende Erfahrungen integrieren und die eigene Widerstandskraft stärken
- 18:00 Uhr      Abendessen

## **Dienstag, 10.12.2024**

08:00 Uhr Frühstück

09:00 Uhr **Schutzfaktoren für psychische Gesundheit**

- aktive Bewältigungsstrategien
- Selbstwirksamkeit
- Selbstwertgefühl
- realistischer Optimismus

### **Wege und Strategien zur Erlangung und Stärkung seelischer Widerstandskraft**

12:00 Uhr Rückmeldung und Abschluss

12:15 Uhr Mittagessen

Das Seminar wird prozess- und teilnehmendenorientiert mit der Methode der TZI gestaltet, deshalb kann es zu Abweichungen vom vorgesehenen Programm kommen.