



# Stark im Stress

Basisqualifizierung zur  
achtsamkeitsbasierten Resilienzberatung

**3-tägig: 15. – 17. September 2025**



*QR-Code scannen und  
direkt zur Veranstaltung!*



Ev. Erwachsenen- und  
Familienbildung  
Westfalen und Lippe e. V.

# Stark im Stress

Angesichts vieler Stressfaktoren bei der Arbeit und im Alltag ist die Entwicklung und Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz) ein wichtiges und lohnenswertes Ziel zur Gesunderhaltung von Körper und Geist. Sie z. B. im beruflichen Umfeld zu stärken, ist die Aufgabe eines / einer Resilienzberater\*in.

In dieser Basisqualifizierung zur achtsamkeitsbasierten Resilienzberatung lernen die Teilnehmenden, wie sie die gesundheitlichen Risiken ihrer jeweiligen Zielgruppe identifizieren sowie diese mit konkreten und praxisnahen Methoden und Maßnahmen in ihrer individuellen Resilienz stärken können.

## Inhalte:

- Was ist Stress?
- Konzepte von Resilienz und Achtsamkeit
- Die sieben klassischen Resilienz-Bausteine
- Rolle und Einsatzmöglichkeiten als Resilienzberater\*in

In diesem praxisorientierten Kurs erproben die Teilnehmenden die Methoden und Maßnahmen, um sie zielgerichtet einsetzen und beispielsweise für Kolleg\*innen fruchtbar machen zu können.

Die Basisqualifizierung ist für alle Menschen offen, die im Präventions- und /oder Gesundheitsbereich haupt- oder nebenberuflich tätig werden wollen oder sind. Besonders ist sie für Personen in pädagogischen, schulischen, beratenden, medizinischen und therapeutischen Berufen geeignet.

**Stornobedingungen:** Falls Sie von der Anmeldung zurücktreten müssen, ist dies bis zum 16.06.2025 kostenfrei möglich. Danach berechnen wir die Kosten wie folgt: bis 11.08.2025 sind 50,00 € zu entrichten, danach der Gesamtbetrag – sofern der Platz nicht anderweitig vergeben werden kann. Maßgebend ist der Eingang der schriftlichen Stornierung per Mail oder Post in unserem Büro.



## DATUM

**3-tägig**

Mo 15.09.2025,  
10.00 Uhr –  
Mi 17.09.2025,  
15.00 Uhr



## KOSTEN

455,00 €  
(Kursgebühr,  
ÜN/EZ/VP)



## ORT

Kolping Bildungsstätte  
Coesfeld  
Gerlever Weg 1  
48653 Coesfeld



## LEITUNG

Sabina Kocot  
(ganzheitlich-systemischer Coach, Yoga- und Bewegungstrainerin)



## BILDUNGSURLAUB

### Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Haus Landeskirchlicher Dienste  
Olpe 35, 44135 Dortmund  
0231 5409-10  
www.ev-bildung.de  
www.ev-bildung.de/facebook  
www.ev-bildung.de/instagram



### Ansprechpersonen:

Gesine Lübbers  
Annegret Petersen  
0231 5409-15  
annegret.petersen@ev-bildung.de



### ANMELDUNG UNTER:

[annegret.petersen@ev-bildung.de](mailto:annegret.petersen@ev-bildung.de)