

# Präsenz-Seminar – Raum Tübingen

## Entdecke Resilienz für dich!

Was stärkt uns in schwierigen Zeiten?



**Referentin: Kerstin Brenner-Jirikovsky**

Resilienz ist heutzutage in aller Munde. Doch ist das ein Modewort oder was verbirgt sich hinter diesem Begriff? Ursprünglich wurde Resilienz definiert als "psychische Widerstandskraft, also die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen." Inzwischen haben sich verschiedene erweiterte Perspektiven entwickelt, so wird Resilienz auch als Immunsystem der Psyche oder Widerstandskraft der Seele bezeichnet, Resilienz kann also auch unser Immunsystem stärken. Resilienz kann uns Kraft geben in der Krise, aber auch in konflikthafter Situationen und kann vor allem auch unseren Stress reduzieren. Die Grundlagen der Resilienz basieren auf verschiedenen inneren und äußeren Einflussnehmenden Kriterien, wie z.B. Umwelt, Rahmenbedingungen, Verhaltensweisen und innere Einstellungen, Persönlichkeitsanteile, die zusammengefasst als Resilienzfaktoren bezeichnet werden.

An diesen beiden Schnuppertagen bekommen Sie Einblicke und Erkenntnisse, was Resilienz sein kann und wie Sie selbst aktiv weg vom Stress hin zu mehr Resilienz kommen können. Sie beleuchten den aktuellen Stand Ihrer eigenen Resilienz und bekommen dafür auch Tipps und Anregungen, wie Sie mehr „Selfcare“ in ihr Leben zu implementieren können.

Die Tage sind abwechslungsreich mit Filmen, Selbsttests, Einzel- und Gruppenarbeiten gestaltet. Bitte mitbringen:

- Neugier und Interesse, in das Thema Resilienz einzutauchen.
- Schreibutensilien
- Yoga oder Gymnastik-Matte, ggf. eine Decke und ein Kissen – für die Phantasieübungen und Entspannungsübungen

### Kerstin Brenner-Jirikovsky



Resilienzberaterin und Resilienzcoach, Gesundheitscoach und Kursleiterin für Waldbaden.

Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung als Führungskraft und Ausbilderin verfügt sie über die Fähigkeit, Gruppen anzuleiten und ihnen auf abwechslungsreiche Weise Inhalte zu vermitteln. Sie selbst kam zu ihrem Herzenthema Resilienz durch die eigenen Erfahrungen als Angestellte in einem Konzern. Die Weiterbildungen im Bereich Resilienz haben sie dazu bewogen, ihre berufliche Situation grundlegend zu ändern. Als selbstständiger Coach gibt sie diese wichtige Fähigkeit gerne an andere weiter. Denn: Resilienz ist in jedem Alter erlernbar.

## Zielgruppe

- Alle, die sich für Resilienz interessieren
- Alle, die mit Menschen arbeiten
- Krankenschwestern und Pfleger\*innen
- Kommunikationsexperten\*innen, Practitioner
- Ernährungsberater\*innen und Ernährungscoaches
- Gesundheitsberater\*innen und Gesundheits-Coaches
- Systemische Coaches, Business Coaches
- Therapeuten\*innen, Sozialarbeiter\*innen, Seelsorgende
- Sportlehrer\*innen, Übungsleiter\*innen, Fitnesstrainer
- Ausbilder\*innen

## Inhalte:

- Die 7 Säulen der Resilienz
- Meine individuelle Resilienz
- Wie entsteht Stress?
- Mein persönlicher Stresstest
- Tipps für den Alltag zur Stressregulation: Wie kommt man vom Stress in die Resilienz?
- „Selfcare“ - Selbstfürsorge – wichtiger denn je
- Meine eigene Selbstfürsorge
- Positive Einflüsse der Natur auf den Menschen
- Wie hilft uns Resilienz durch Krisen?
- Lebensbereiche in Balance

## Methoden

- Übungen, Selbsttests
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Austausch im Plenum
- Selbstreflexion
- Gedanken- und Phantasie Reisen

## Termine:

**23. und 24. September 2023**

Samstag 9.00 bis 18.00

Sonntag 9.00 bis 16.00

## Kosten:

**340 €**

**Mit ESF- Förderung 102 € oder 238 €**

**Fördermöglichkeiten:** Das Seminar wird über den Europäischen Sozialfond gefördert mit **30% bis 70%**.



GEFÖRDERT VOM MINISTERIUM FÜR SOZIALES  
UND INTEGRATION BADEN-WÜRTTEMBERG  
AUS MITTELN DES EUROPÄISCHEN SOZIALFONDS



Für alle gilt: Der Wohn- oder Beschäftigungsort muss in Baden-Württemberg sein. Teilnehmer\*innen bis 54 Jahre bekommen 30%, ab 55 Jahre oder wenn Sie keine Berufsausbildung haben bekommen Sie 70% der Seminargebühren ersetzt. Nicht förderfähig sind Beschäftigte von Einrichtungen, die zu mehr als 50% aus öffentlichen Mitteln getragen sind.

**Wir beraten Sie gerne persönlich! Telefon: 07121 600131**

# ANMELDUNG und AUSBILDUNGSVERTRAG

Tübinger Akademie für Weiterbildung: Einführung **Resilienz ER1**

**Zeitraum:** 23. und 24.09.2023  
**Abschluss:** Teilnahmebestätigung Resilienz  
**Ausbildungsgebühren:** 340 €, zahlbar als Gesamtbetrag bei Vertragsabschluss

Bei einer ESF-Förderung verringern sich der Betrag prozentual um 30% oder 70%.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und die Rechnung.

Die Ausbildungsgebühren umfassen: Trainingstage und Seminarunterlagen

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Geb. am: \_\_\_\_\_

Mobil: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Der Vertrag wird mit Zusendung einer Anmeldebestätigung wirksam.

**Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Tübinger Akademie werden anerkannt.**

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift: Teilnehmer/in

**Abbuchungserklärung: bei einer ESF Förderung notwendig**

Ich bin mit der Abbuchung  des Gesamtbetrages  der fälligen Rate  
von meinem Konto durch die Tübinger Akademie für Weiterbildung einverstanden.

Bankverbindung: \_\_\_\_\_

IBAN: \_\_\_\_\_

Unterschrift Teilnehmer/in: \_\_\_\_\_

**Alternativ:** Ich überweise die Ausbildungsgebühr  als Gesamtbetrag auf das Konto der Tübinger Akademie für Weiterbildung unter der Angabe **ER1**. Kontoverbindung: **KSK Tübingen, IBAN: DE22 6415 0020 0002 0323 82, BIC: SOLADES1TUB**

Angaben nur für statistische Zwecke

Abgeschlossene Berufsausbildung: \_\_\_\_\_

Derzeitige Berufstätigkeit als: \_\_\_\_\_

**Wie sind Sie auf unser Bildungsangebot aufmerksam geworden?**

Zutreffendes bitte ankreuzen und wenn möglich, genauer bezeichnen, danke!

Internet  Anzeige/ Medienberichte (Wo?)  Empfehlung (Wer?)  Sonstiges (Was?)

**Bitte unterschrieben mailen oder senden an: [info@tuebinger-akademie.de](mailto:info@tuebinger-akademie.de)**  
Tübinger Akademie für Weiterbildung, Friedrichstr. 7, 72138 Kirchentellinsfurt

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

### 1. Zustandekommen und Durchführung des Vertrages

- 1.1. Der Vertrag kommt mit Zugang der Anmeldebestätigung zustande.
- 1.2. Die Durchführung der Bildungsmaßnahme ist an eine Teilnehmermindestzahl gebunden. Wenn ein Kurs aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt wird, wird zunächst versucht, die Teilnehmer auf einen anderen Kurs umzubuchen. Gelingt dies nicht, werden bereits bezahlte Gebühren zurückerstattet.
- 1.3. Aus wichtigem Grund, z.B. Pandemie, Ausfall des Referenten, höhere Gewalt, können Module verlegt werden. In diesem Fall besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung.
- 1.4. Die Tübinger Akademie für Weiterbildung behält sich vor, eine Änderung der Kurszeiten und/oder des Kursortes vorzunehmen, soweit dies aus organisatorischen Gründen erforderlich ist.
- 1.5. Modularer Einstieg: Nach Absprache mit der Kursleitung ist der Einstieg in die laufende Ausbildung möglich. Die versäumten Kurseinheiten müssen nachgeholt werden.

### 2. Haftung

- 2.1. Die Teilnahme an den Kurseinheiten erfolgt auf eigene Verantwortung.
- 2.2. Die Teilnahme an den Kurseinheiten erfolgt aus reinen Schulungszwecken. Sie ersetzt keine medizinische oder andere therapeutische Behandlung.
- 2.3. Die Tübinger Akademie haftet für von ihr sowie ihren Erfüllungsgehilfen vorsätzlich oder grob fahrlässig verursachten Schäden. Unberührt davon bleibt die Haftung für die Verletzung des Lebens, des Körpers und der Gesundheit und aus dem Produkthaftungsgesetz. Bei leichter Fahrlässigkeit haftet die Tübinger Akademie oder ihre Erfüllungsgehilfen nur soweit sie eine wesentliche Vertragspflicht (Kardinalpflicht) verletzt haben. Die Haftung ist bei Sach- und Vermögensschäden in jedem Fall auf den im Zeitpunkt des Vertragsschlusses vertragstypischen und vorhersehbaren Schaden beschränkt.

### 3. Zahlungsmodalität

- 3.1. Die Teilnahmegebühr kann in Raten entrichtet werden. Höhe und Zahlungsfristen ergeben sich aus der Anmeldebestätigung. Die Raten sind zu überweisen oder werden nach Abbuchungserklärung (bei ESF) von der Tübinger Akademie für Weiterbildung abgebucht.
- 3.2. Bei Zahlungsverzug von mehr als zwei Wochen werden Verzugszinsen in Höhe von 5% über dem jeweiligen Basiszinssatz berechnet.
- 3.3. Werden aufgrund von Änderungen der Konto-Daten oder der Adress-Daten Abbuchungen oder postalische Zustellungen zurückgewiesen, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 15,00 € erhoben.
- 3.4. Die im Seminarpreis eingeschlossenen Leistungen werden in den Ausbildungsbeschreibungen aufgeführt. Darüber hinaus gehende Sonderleistungen (wie z.B. zusätzliche Zertifikate, Rechnungen etc.) sind kostenpflichtig.
- 3.5. Bei einer Förderung durch die Bundesagentur für Arbeit werden von Teilnehmerseite eventuell bereits bezahlte Raten zurückerstattet, sobald Beiträge in entsprechender Höhe von der Bundesagentur für Arbeit eingegangen sind.
- 3.6. Die Förderung durch Mittel aus dem ESF entfällt bei vorzeitigem Abbruch der Weiterbildung. Die bis dahin angefallenen Kursgebühren sind in diesem Fall in voller Höhe zu bezahlen und werden nachberechnet.
- 3.7. Im Falle des Ausschlusses einer Teilnehmer\*in durch die Tübinger Akademie für Weiterbildung werden bereits bezahlte Gebühren für noch nicht stattgefundene Einheiten zurückerstattet.

### 4. Widerruf von Verbraucherverträgen

Als Verbraucher (§ 13 BGB) haben Sie das Recht, den Vertrag innerhalb von 14 Tagen zu widerrufen, wenn dieser unter der alleinigen Verwendung von Fernkommunikationsmitteln zustande gekommen ist

#### Widerrufsbelehrung

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Tübinger Akademie für Weiterbildung, Friedrichstraße 7, 72138 Kirchentellinsfurt, Telefon 07121/600031, Emailadresse: [info@tuebinger-akademie.de](mailto:info@tuebinger-akademie.de)) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief oder Email) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zu Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

### **Folgen des Widerrufs**

Wenn Sie den Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben unverzüglich und spätestens vierzehn Tage ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart. In keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu diesem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

### **Muster: Widerrufsformular für den Verbraucher**

*Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden es zurück*

Tübinger Akademie für Weiterbildung  
Friedrichstraße 7, 72138 Kirchentellinsfurt  
Per Email: [info@tuebinger-akademie.de](mailto:info@tuebinger-akademie.de)

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (\*) den von mir/uns (\*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden

Dienstleistung(en) (\*):

Kursbezeichnung(en): ..... Bestellt am: .....

Name des/der Teilnehmer(s):

Anschrift des/der Teilnehmer(s):

Datum:

Unterschrift (nur bei Mitteilung auf Papier):

Sie können Ihren Widerruf wahlweise per Post oder per E-Mail oder per Telefax an uns mit Hilfe dieses Formulars versenden  
(\* Unzutreffendes streichen)

## **5. Kündigung/Rücktritt**

- 5.1. Bei einer Förderung über Bildungsgutschein kann der Vertrag bei Aufnahme einer sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung und Rücktritt des Kostenträgers kostenfrei fristlos gekündigt werden.
- 5.2. Die Tübinger Akademie für Weiterbildung behält sich vor, auch während der laufenden Ausbildung, Teilnehmer/innen - aus wichtigem Grund (u.a. vgl. Haftung 2.2) - von der Ausbildung auszuschließen.

## **6. Rechte an Lehrgangsunterlagen**

Die Tübinger Akademie für Weiterbildung behält sich alle Rechte an den Seminarunterlagen vor. Ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Tübinger Akademie für Weiterbildung ist jegliche Form der Vervielfältigung/Reproduktion oder Speicherung auf elektronischen oder sonstigen Medien von Lehrgangsunterlagen untersagt.

## **7. Kundendaten**

- 7.1. Die von den Teilnehmer/innen mitgeteilten Daten werden ausschließlich zur Erfüllung des Vertrages verwendet. Eine Weitergabe der Daten erfolgt an Dritte soweit dies zur Vertragserfüllung notwendig ist (Name, Adresse, evtl. Telefonnummer an die Tagungshotels). Bei einer ESF-Förderung werden auch die Daten aus dem statistischen Erhebungsbogen weitergegeben, aber ohne Namen mit einer individualisierten Kodierung.
- 7.2. Zur Abwicklung von Zahlungen werden die Zahlungsdaten ggfs. an die Hausbank der Tübinger Akademie für Weiterbildung weitergegeben. Die schutzwürdigen Belange der Teilnehmer/innen werden gemäß den gesetzlichen Bestimmungen berücksichtigt. Eine Weitergabe an sonstige Dritte erfolgt nicht. Zum Zweck der Kreditprüfung wird ggf. ein Datenaustausch mit Kreditprüfungsinstituten vorgenommen.
- 7.3. Der Vertragstext wird auf dem internen System der Tübinger Akademie für Weiterbildung gespeichert.

## **8. Schlussbestimmung**

Sollte eine Bestimmung dieser allgemeinen Vertragsbedingungen unwirksam sein oder werden, so berührt dies die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht.