

INFORMATIONSMATERIAL

zu

bergwärts 6

Selbst und Resilienz

Systemische Wanderungen in den Sextener Dolomiten

16. - 22. Juni 2024

www.wist-muenster.de

Selbst und Resilienz

Dem Selbst weiter auf die Spur zu kommen, es zu definieren und zu entscheiden und zu schärfen, wer man in persönlicher und professioneller Hinsicht sein möchte, ist der Anlass dieser Wanderwoche in den Dolomiten. Wieder regen vor allem Berge, Bewegung und Gespräche zur intensiven Auseinandersetzung mit eigenen Konzepten vom Selbst und mit der Gestaltung von Prozessen an.

Im Blick auf ein Interventionsgeschehen in Beratung, Supervision und Coaching, entsteht der Eindruck, dass sich Maß und Ausmaß von Schwierigkeiten und Konflikten erhöhen, deretwegen Menschen Unterstützung in Anspruch nehmen. Anspruchsvolle psychische und vehemente soziale Konflikte werden nicht nur zum thematischen Gegenstand, sondern auch zum atmosphärischen Moment im Interventionsgeschehen. Demgegenüber als Berater*in die eigene innere Form zu finden, sich vielleicht zu schützen, sich aber auch als resonantes Gegenüber zur Verfügung zu stellen, sich wieder frei zu machen von belastenden Eindrücken, lässt Reflexionsräume bedeutsam werden. Und deshalb steht die Resilienz der Berater*in im Mittelpunkt der Auseinandersetzungen dieser Woche.

Themen

In fünf Wanderungen auf fünf Wegen wenden wir uns folgenden Themen zu:

- *Auf verschlungenen Pfaden*: Von inneren und äußeren Konflikten
- *Grenzgänge*: Vom Wagnis und Risiko
- *Schutzhütten*: Sicherheit und Vertrauen
- *Bessere Aussichten*: Prozessorientierung und Zielgerichtetheit
- *Heimatsteige*: (M) ein Selbstkonzept in Zeiten der Extreme

Didaktik

Theorie - ein Reader mit den Themenschwerpunkten wird schon einige Wochen vorab in digitaler Form zur Verfügung gestellt. Die Themen werden im Laufe des Tages...mal in der Frühe vor den Wanderungen und mal am Berg impulshaft dargeboten.

In Reflexionsrunden und Einzelgesprächen untereinander am Berg und in Abendrunden geht es darum, dem eigenen Selbstkonzept auf die Spur zu kommen.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an systemische Berater*innen, Coaches und Supervisor*innen, Mediator*innen, welche interessiert sind, ihr Selbstkonzept zu reflektieren. Diese Woche setzt ein Interesse an den benannten (system-) theoretischen Inhalten und eine Bereitschaft zu Selbstreflexionsprozessen und Austausch voraus.

Voraussetzungen

Wir haben das Glück, die Sextener Dolomiten zu einer der schönsten Jahreszeiten, nämlich im Frühsommer erleben zu dürfen. Alle fünf Wanderungen, die wir unternehmen, liegen im mittleren Schwierigkeitsbereich (rot). Damit sind Bergwanderungen auf teils schmalen Pfaden, die über kurze Strecken leicht ausgesetzt sein können (keine Klettersteige!), eingeschlossen.

Eine gute Grundkondition, Trittsicherheit sowie Schwindelfreiheit werden vorausgesetzt. Unsere Wanderungen erfordern eine tägliche Ausdauer für Touren zwischen 800 und 1300 Höhenmetern im Auf- und Abstieg. Die reinen Gehzeiten betragen 6,0 bis 7,5 Stunden.

An einem Vorbereitungsabend besprechen wir die Touren ausführlicher. Wir behalten uns vor, die Tourenplanung dem Wetter und dem Leistungsvermögen der Gruppe anzupassen.

Maximale Teilnehmer:innenzahl

14 Personen. Ab einer Teilnehmer*innenzahl von 10 kann die Fahrt stattfinden.

Ort

Sexten, Italien

Datum

Sonntag, 16. Juni 2024 (Anreise) - Samstag, 22. Juni 2024 (Abreise)

Unterkunft

Unterkünfte werden in Eigenregie gesucht und gebucht. Gerne geben wir unsere Unterkunft bekannt und geben weitere Hilfe bei der Planung.

Kosten

Die Kosten für die Seminarwoche betragen 590,00 €.

Die Kosten für die An- und Abreise und Verpflegung werden von den Teilnehmer:innen selbst getragen.

Diese Veranstaltung ist eine Fortbildung und kann als solche steuerlich abgesetzt werden. Die Beantragung eines Bildungsschecks, wie auch von Bildungstagen ist möglich.

Anmeldung

Wir bitten um eine möglichst zeitnahe Anmeldung, spätestens bis zum **08. August 2023** im WIST über: info@wist-muenster.de oder persönlich beim Infoabend am 21. August 2023.

Vorbereitungsabend

Der Vorbereitungsabend dient der Bildung von Fahrgemeinschaften, der Vorstellung der Touren und der Klärung aller weiteren Fragen.

Montag, 21. August 2023, 18:00 Uhr im WIST, mit der Bitte um Anmeldung unter:
info@wist-muenster.de

Team

Almut Fuest-Bellendorf

Systemischer Lehrtherapeutin (SG), Systemische Lehrmediatorin (SG)
DAV-Wanderleiterin

Anja Lienesch

Erzieherin
DAV-Wanderleiterin