



Resilienz und positives Denken

Mit Widerstandskraft in die Zukunft

ZIELE & NUTZEN

Nach der Krise die Krone richten und weitergehen?

Was hilft uns dabei? Manche schaffen das mit Leichtigkeit, andere nicht.

In diesem Training gehen wir dem Geheimnis der Resilienz auf den Grund. Sie erfahren, was es braucht, um Ihren mentalen Schutzschild zu aktivieren. Sie lernen effektive Methoden der Selbstregulation sinnvoll einzusetzen und hierdurch eine gesunde Widerstandskraft aufzubauen. Sie nehmen mit, wie Sie Ihre Ressourcen und Ihr Lächeln in heißen Phasen (wieder-)finden.

Lassen Sie sich überraschen von kurzen effektiven Entspannungsübungen für den Alltag.

METHODEN

Impulse durch die Expertin, Demonstration, Erarbeitung im Plenum, praktische Übungen, Einzel-Partner- und Gruppenarbeit, Transfer.

IHRE EXPERTIN



Anke Foltin, Dipl. Sozialpädagogin und Entspannungstrainerin

→ Nähere Informationen zu unseren Experten finden Sie auf unserer Webseite unter dem Menüpunkt [„Über uns“](#).



INHALTE

- Die Bausteine der Resilienz nach Körbacher und Gruhl kennenlernen und ausprobieren
- Kenne Dein Limit – Wie kann ich meine Grenzen besser erkennen und schützen?
- Lernen und besser machen – ja!
Perfektionismus und Optimierungswahn – nein!
- Selbstregulation und Entspannung in den Alltag einbauen, damit sie in Krisen und heißen Phasen wirksam sind
- Mit mentalem Distanzieren Humor und Gelassenheit wiederfinden
- Sei Dir gnädig – Wohlwollen und Wertschätzung gegenüber sich selbst und anderen üben
- I've got the power – Wie verteile ich meine Energie und woher bekomme ich sie zurück?
- Die eigene Zuversicht stärken

TERMIN:

DATUM:	03. und 10. Dezember 2024
ORT:	Online-Plattform
DAUER:	2 x 3 Stunden, je 9 bis 12 Uhr
TN-ZAHL:	max. 8 Teilnehmende
INVESTITION:	690 EUR zzgl. MwSt.
ZIELGRUPPE:	offen

Anmelden 