



Resilienzstärkung - Die innere Kraft in uns entdecken & ausbauen

Termin: 19.09.2024

Kurzprofil

Resilienz ist die innere Kraft, die es uns ermöglicht, Lebenskrisen und Schicksalsschläge ohne langfristige Beeinflussung zu meistern. Sie beschleunigt die Herstellung innerer Balance, in dem sie ungünstige und problemverschärfende Verhaltensweisen minimiert. Diese innere Kraft zu entdecken und auszubauen, ist ein wichtiger Schlüssel, um über Widerstandskräfte zu verfügen und immer wieder in die eigene Stärke zu kommen.

Manche von uns verfügen bereits über diese Kraft, die wir Resilienz nennen. Für alle anderen ist die erfreuliche Nachricht, dass Resilienz erlernbar, trainierbar und ausbaubar ist. Wie und mit welchen Möglichkeiten dies gelingt, beleuchten und erarbeiten wir in diesem Seminar: Sie erhalten stärkende Impulse zum Ausbau Ihrer Resilienz und machen sich mit Bewältigungsstrategien vertraut, mit deren Hilfe Sie den Alltag mit größerer Energie meistern werden!

Kosten

Die Teilnahmegebühr beträgt 198,00 € inklusive Kursmaterialien und Verpflegung. Bildungsschecks werden angenommen.

Referentin

Melanie Hartung: Arbeits- & Organisationspsychologin (M.A.), Diplom Sozialpädagogin. Senior- & Mastercoach (DGfC). Team- und Organisationsberaterin.

Ziele

- Auf der Grundlage der eigenen Standortbestimmung haben Sie Ihre individuelle Situation lösungsorientiert beleuchtet.
- Sie lernen positiven von negativen Stress zu unterscheiden, negativen Stress abzubauen und ihm vorzubeugen. Dabei ist das Ziel eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung.
- Sie haben sich mit stärkenden Resilienzfaktoren auseinandergesetzt und Ihren individuellen Umgang mit Stressoren erfasst und können individuelle Strategien für Ihre Gesunderhaltung anwenden.

Inhalte

- Lösungsorientierte Analyse der persönlichen Situation
- Glaubenssätze prüfen
- Stressverursachende Denkmuster identifizieren
- Frühzeitiges Erkennen von Symptomen und Signalen
- Resilienzforschung und Salutogenese
- Ressourcen analysieren
- Strategien zur Stressbewältigung und zum Resilienzausbau.

Es werden keine besonderen Kenntnisse vorausgesetzt.

Termin und Veranstaltungsort

Do. 19.09.2024

9.30 bis 16.00 Uhr

53347 Alfter (bei Bonn)

Anmeldeformular

Ich melde mich / uns hiermit verbindlich zur Weiterbildung / zu folgenden Seminaren an:

Vorname

Nachname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Arbeitgeber

Einfach per Post an: Räume der Erneuerung, Frau Hartung, Kirchgasse 7, 53347 Alfter. Eingesannt per E-Mail an: kontakt@raeume-der-erneuerung.de, per Fax an: 0228-286 285 659 oder über das [Online-Anmeldeformular](#) auf unserer Homepage.

Die Rechnung soll gesendet werden an: mich den Arbeitgeber

Adresse und Ansprechpartner für die Rechnungszustellung:

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter:

<https://www.raeume-der-erneuerung.de/agb>

Ihre Daten werden nur zur internen Bearbeitung unter Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen gespeichert und verarbeitet. Die Datenschutzerklärung ist jederzeit auf unserer Homepage einzusehen unter:

<https://www.raeume-der-erneuerung.de/datenschutzerklaerung>

Die AGB sowie die Datenschutzerklärung habe ich gelesen und erkenne diese an.

Ort, Datum

Unterschrift



Räume der Erneuerung®
Coaching, Beratung & Fortbildung

Kirchgasse 7, 53347 Alfter (bei Bonn)

Tel.: +49 (0) 228 286 285 650

+49 (0) 152 097 542 64

Fax: +49 (0) 228 286 285 659

E-Mail: kontakt@raeume-der-erneuerung.de

www.raeume-der-erneuerung.de