

RESILIENZ

Workshop „Stärkung der Widerstandsfähigkeit“

Was ist das Geheimnis der Menschen, die auch aus großen Krisen gestärkt hervorgehen? Wie schaffen sie es den alltäglichen Stress so gelassen zu bewältigen?

Sie verfügen über eine zentrale Kraft im Leben: Resilienz. Eine Stärke, die durch Krisen trägt. Verbunden mit dieser Stärke und praktischen Fähigkeiten, auf die wir auch bei alltäglichen Herausforderungen zurückgreifen können. Mit der Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit verbessern Sie Ihre essenzielle Schlüsselkompetenz zu mehr Energie, Lebensqualität und innere Stärke für die täglichen Herausforderungen und die eigene positive Entwicklung.

Themenschwerpunkt

- Was sind ihre inneren Antreiber und Blockaden?
- Was sind ihre Ressourcen und Strategien für die eigene Widerstandskraft?
- Welche Resilienzfaktoren schlummern in Ihnen?
- Wo bringe sie mehr Leichtigkeit in ihr Leben und baue gleichzeitig eine Resilienz-Reserve für zukünftige Herausforderungen und Veränderungen auf?
- Wie lernen sie Grenzen aufzuzeigen und schwierige Situationen souverän zu meistern?

Methoden

- Vortrag
- Gespräche
- Demonstration
- Eigenarbeit und Gruppenarbeit
- Systemische Tools

Adressaten:	Interessierte
Veranstaltungsort:	Bremen oder nach Vereinbarung
Dauer:	Eintägiger Workshop
Termin:	auf Anfrage
Kosten:	125 € inkl. MwSt.
Trainerin:	Rita Wolf Kinaesthetics Trainerin Stufe 3 Systemische Beratung DGSG
Anmeldung:	Rita Wolf home: 0421- 223 73 49 oder mobil: 0152-31 84 17 61 oder unter email: wis@systemischeberatung-wolf.de

Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Die Anmeldung wird mit dem Eingang von 25€ verbindlich. Die Seminargebühr ist mit Seminarbeginn fällig und wird per Rechnung zugestellt.

Die Platzvergabe für Institutionen ist begrenzt, bitte nehmen Sie zur Anfrage Kontakt auf.