



Belastbarer im Alltag

Resilienz - Das Lebenskonzept der „Stehauf“- Menschen

Wer kennt sie nicht, die Menschen, die scheinbar alle Schicksalsschläge gut wegstecken und denen Stress kaum etwas anhaben kann?

Viele Menschen verlieren durch Stress, Zeitmangel oder belastende Situationen immer mehr Energie und laufen Gefahr, krank zu werden oder sogar auszubrennen. Schicksalsschläge stürzen die einen tiefe Krisen, während die „Stehauf“-Menschen scheinbar unbeeindruckt weiterleben. Was unterscheidet diese Menschen voneinander? Das Geheimnis ist die Resilienz - die Fähigkeit, trotz schlechter Bedingungen das Leben positiv zu meistern. Resilienz ist zu einem gewissen Teil typbedingt und damit angeboren. Aber Resilienz ist auch erlernbar! Machen Sie sich auf die spannende Reise zu einem neuen Lebenskonzept.

Der Impulsvortrag „Belastbarer im Alltag“ gibt einen Überblick über die Grundlagen der Resilienz und wie Sie Ihre Resilienz verbessern können. Bei Interesse kann im Rahmen eines 8-wöchigen Kurses der eigene Umgang mit belastenden Situationen analysiert und eine persönliche Resilienz-Strategie erarbeitet werden.

Vortragsdauer: ca. 1,5 h

Über mich:

Sabine Ganter

Systemisches Coaching – Beratung – Training - Impulsvorträge
Schlehenweg 4
72820 Sonnenbühl
Telefon 01577 128 58 46
s.ganter@impulse-erleben.de
<https://www.impulse-erleben.de>

Diplombiologin (Univ.)
Systemischer Coach DVCT zertifiziert
Trainerin Resilienz (zertifiziert)
Trainerin Multimodales Stressmanagement (zertifiziert)
Stressmanagement-Trainerin (zertifiziert)
Burnout-Beraterin (zertifiziert)
Konflikt-Coach (zertifiziert)
Langjährige Trainerin für Soft Skills in einem internationalen Konzern
Langjährige Karriereberaterin in einem internationalen Konzern

