



Belastbarer im Alltag

Resilienz - Das Lebenskonzept der „Stehauf“- Menschen

Viele Menschen verlieren durch Stress und Zeitmangel immer mehr Energie und laufen Gefahr krank zu werden oder sogar auszubrennen. Anderen hingegen scheinen dieselben Lebensumstände nichts auszumachen. 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 Ihrem neuen Lebenskonzept.

Seminarinhalte

- Entstehung und Auswirkung von Stress
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Kurze Theorieeinheiten im Wechsel mit praktischen Übungen erschließen Ihnen das Thema Resilienz
- Einzel-, Kleingruppen- oder Gruppenarbeit mit Reflektion im Plenum dienen Ihrer Selbsterfahrung.
- Sie erlernen eine Vielzahl von praktischen, leicht umsetzbaren Übungen für den täglichen Gebrauch und den Einsatz in Krisen- und Stresssituationen.

Seminarziele

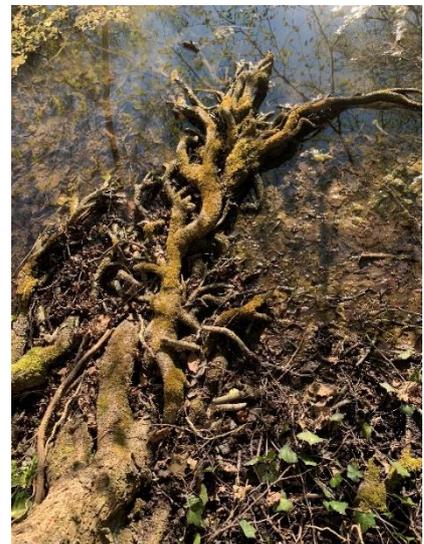
- Sie erkennen Ihre spezifischen Verhaltensmuster, Fähigkeiten, Stärken und Haltungen.
- Sie lernen, Ihre Schwachpunkte zu erkennen, zu akzeptieren und in Ressourcen zu verwandeln, damit Sie in Zukunft mit belastenden und kritischen Situationen besser umgehen können.
- Anhand der 7 Säulen der Resilienz entwickeln Sie Ihre ganz persönliche Resilienz-Strategie.
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsspektrum für die bewusste und erfolgreiche Bewältigung von Krisen- und Stresssituationen.
- Sie vertiefen Entspannungs-, Energie- und Genussstechniken, die Sie in Stress- und Krisensituationen Ihrem persönlichen Methodenkoffer entnehmen können.
- Sie bekommen neue Energie und stärken Ihre Lebensfreude.

Methoden

Präsentation und Plenumsarbeit zur Erschließung der theoretischen Hintergründe der Resilienz und Stressbewältigung, Selbsterfahrung, Selbstreflektion, Fragebögen, Visualisierung, Entspannungsübungen, Körperübungen, Einzelübungen, Übungen in Kleingruppen und in der Gruppe, Nutzung der Schwarmintelligenz, Übungen in der Natur, Rituale für Zuhause, Methodenkoffer, Arbeitsmaterialien.

Kursdauer

8 x 2 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

