



Resilienz trainieren - Innere Stärke erlangen und sich gegen den Alltagsstress und Krisen besser schützen

Warum dieses Seminar?

Nur selten verläuft das Leben völlig ohne Krisen, und oftmals wird man ohne Vorwarnung von ihnen erschüttert: Der Verlust eines geliebten Menschen, gesundheitliche Probleme oder Schwierigkeiten am Arbeitsplatz sind Stolpersteine im Leben, denen man nicht ausweichen kann.

Aber wie kommt es, dass manche Menschen besser mit diesen schwierigen Situationen umgehen können als andere, und oft sogar noch an Herausforderungen und Krisen wachsen und gestärkt daraus hervorgehen? Das Geheimnis ist ihre innere Stärke und Widerstandskraft – die Resilienz.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Resilienz trainieren und unkompliziert und alltagstauglich in Ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren können, wo ihre Kompetenzinseln liegen und wie Sie sie am besten für sich nutzbar machen.

Dadurch werden Sie krisenfester, stressresistenter und lösungsorientierter. Sie sind künftig besser in der Lage, mit schwierigen Situationen, Herausforderungen und Krisen aller Art umzugehen.

Methodik und Vorgehensweise:

Dies ist ein **praxisorientiertes Seminar**, d.h. es lädt die Teilnehmer/innen zum Mitmachen und Ausprobieren ein.

- Theoretische Erläuterung der Modelle in Kurzvorträgen,
- Einzel- und Gruppenübungen,
- Diskussionen von Praxisfällen mit konkreten, sofort umsetzbaren Hinweisen und Tipps
- und Erfahrungsaustausch wechseln sich ab.

Alle Teilnehmer/innen erhalten umfangreiche Seminarunterlagen als Nachschlagewerk, das die Umsetzung im Alltag vereinfacht und weiter unterstützt.

Gruppengröße, Dauer und Buchungsmöglichkeiten:

Gruppengröße: maximal 20 Teilnehmer/innen

Dauer: ca. 8 Stunden

Buchung: Der Kurs kann von Unternehmen und Bildungsträgern aller Art gebucht werden.

Bei Fragen zur Durchführung oder für Terminanfragen kontaktieren Sie mich bitte. Ich freue mich, von Ihnen zu hören oder zu lesen.

Über mich:



Christina Samereier
Seminarleiterin &
Psychologische Beraterin

Ich bin freiberufliche Seminarleiterin, psychologische Beraterin und Gesundheitsförderin für Klasse2000®.

In meinen Seminaren vermittele ich alltagstaugliche Methoden, die das tägliche Miteinander verbessern und die persönliche Weiterentwicklung unterstützen.

Die Themen dieses Seminars sind:

- Was ist „Resilienz“ und wie entsteht sie?
- Resilienz im Berufsleben - wie kann ich im hektischen Berufsleben Resilienz für mich finden und einsetzen
- Akzeptanz - Veränderungen als Chancen wahrnehmen
- Selbstwirksamkeit - aus eigener Kraft etwas bewirken
- Lösungsorientierung - Optionen finden, Lösungen entwickeln, aktiv werden
- Resilienzübungen für den Alltag

Bildnachweise: www.unsplash.com