

Resilienz – durch innere Stärke Krisen unbeschadet überstehen!



Trainer:

Mag. Heinz Peter Steiner

Gesundungsinitiator – sportwissenschaftlicher Berater, Mentaltrainer, Atemtherapeut, Entspannungscoach, Mobility Trainer, Rückenschullehrer, Advanced Fascial Fitness Trainer, Qi Gong Ausbildner

Online-Workshop zur Kompetenzentwicklung, um schwierige Situationen mit flexibler Abfederung zu entschärfen (1x 90 min)

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen! Manche Menschen besitzen diese Fähigkeit und schaffen es, selbst unter schwierigsten Bedingungen immer wieder in einen Zustand des Wohlbefindens zurückzufinden.

Andere wiederum schaffen es nicht, doch das Gute an der Sache ist, wir alle sind in der Lage, zu lernen und uns weiter zu entwickeln. In diesem Online Workshop erfahren sie, mit welchen Bausteinen sie ihre seelische Widerstandskraft stärken und wie es mit einfachen Übungen möglich wird, ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten.

Inhalte

- Resilienz: theoretische Einführung
- Schlüsselbausteine zur Verbesserung ihrer Widerstandsfähigkeit
 - Akzeptanz
 - Optimismus
 - Selbstwirksamkeit
 - Verantwortung
 - Lösungsorientierung
 - Zukunftsorientierung
- Einfache Tools zur besseren Handhabung dieser Bausteine
- Klärung individueller Fragen der Teilnehmenden

Termin: auf Anfrage

Verwendetes Medium: Microsoft Teams