

RESILIENZ

WIDERSTANDSKRAFT UND FLEXIBILITÄT IM ZEICHEN DES STÄNDIGEN WANDELS

Wie profitieren Sie von der Teilnahme?

In diesem Seminar lernen Sie

- die innere Stärke, Klarheit und Gelassenheit zu verbessern und zu festigen
- die eigenen Werte zu reflektieren und das Unterbrechen von Mustern zu trainieren
- die ursprünglichen Potenziale zu entdecken und für die Selbstorganisation zu nutzen
- die eigenen Grenzen für eine gesunde Selbstfürsorge zu wahren

Was werden Sie lernen?

Theorie oder auswendig lernen ist nicht notwendig - das Grundverständnis bekommen Sie durch die aktive Teilnahme und den Austausch in der Gruppe.



KURSYNHALT

Kurze theoretische Inputs werden durch anschließende praktische Übungen bzw. Rollen-/Planspiele gefestigt und können für die Arbeit im Anschluss verwendet werden. Eine Bereitschaft zur aktiven Teilnahme an den Übungen ist daher willkommen. Folgende relevante Inhalte werden wir erarbeiten:

- Definition und Begrifflichkeit je nach Vorwissen
- H.B.T. Human Balance Training
- Micro-Inputs Resilienz
- Differenzierung der eigenen Grenzverläufe
- Resilienz als Adaptionsprozess
- Der achtsame und konstruktive Umgang mit Fehlern
- Balance in Leistung und Gesundheit
- Praktische Übungen, Rollen- und Planspiele im Plenum bzw. in Kleingruppen

Methoden & Kursablauf

Verschiedene Modelle zum Thema werden in kurzen Sequenzen in Form von theoretischen Inputs dargestellt und im Anschluss aktiv im Plenum bzw. in Kleingruppen diskutiert und ausprobiert.

Eine Bereitschaft zur aktiven Teilnahme an den Übungen ist daher willkommen.

Teilnahmebestätigung

Für die aktive Teilnahme am Seminar erfolgt am Ende die Ausstellung einer Teilnahmebestätigung, welche Ihren Namen, den Seminarnamen, die Seminardauer und den Zeitaufwand beinhaltet.

Teilnehmeranzahl

Max. 15 Personen

Dauer:

2 Tage zu je 8.00 Stunden inkl. 1 Stunde Mittagspause und Pausen nach Bedarf

Ort:

Nach Vereinbarung

Ihre Trainerin:

Birgit Neuhauser, MSc

Die detaillierten Rahmenbedingungen können gerne persönlich besprochen bzw. ein individuelles Angebot erstellt werden.

