

1-Tages Seminar

Resilienz - mit den Herausforderungen des Lebens einen guten Umgang finden



Resilienz ist eine Fähigkeit, die uns im Grundsatz angeboren ist und die am besten mit „inneren Widerstandskräften“ übersetzt werden kann. Sie kann bewusst gefördert und trainiert werden.

Gerade in Zeiten steigender äusserer und innerer Herausforderungen wird es für den einzelnen Menschen immer wichtiger, individuelle Fähigkeiten zu entwickeln, um mit diesen Herausforderungen umzugehen und vor allem auch gesund zu bleiben.

Resilienz bedeutet, einen individuell passenden Umgang mit den Herausforderungen des Lebens zu finden und in der Lage zu sein, optimistisch nach vorne zu blicken. Resiliente Menschen können sich besser durch Krisen manövrieren und Stress begegnen sowie sich besser von negativen Erlebnissen erholen.

Resiliente Menschen wissen um ihren Einfluss auf ihr eigenes Schicksal. Sie nehmen die Dinge selbst in die Hand und vertrauen nicht auf Zufall oder Glück. Sie haben ein realistisches Bild ihrer Fähigkeiten und sind in der Lage, Möglichkeiten zu erkennen und aktiv zu ergreifen.

Inhalte:

- Die sieben Säulen der Resilienz und konkrete Möglichkeiten für ein „guten“ Umgang mit Herausforderungen
- Eigene Standortbestimmung
- Innere Stärken und Ressourcen erkennen und ausbauen
- Das eigene Bewusstsein stärken
- Konkrete Übungen für den Alltag

Die Teilnehmenden erfahren in diesem Seminar, was innere Widerstandskraft (Resilienz) ist und wie sie gefördert und trainiert werden kann. Sie arbeiten an konkreten eigenen Beispielen und bekommen Übungen an die Hand, ihre Widerstands Fähigkeiten im Alltag (noch) besser und (noch) bewusster einzusetzen und auszubauen.

Kurze Theorie Inputs wechseln sich mit praktischen Einzel- und Gruppenübungen sowie erfahrungsorientierten Experimenten ab.

Dozentin:

Eva Weiss-Trinkler (Dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Coach, Hakomi Therapeutin i.A.)

Termine:

unter www.tri-education.ch

Investition:

SFr 390,- (inkl. Schulungsunterlagen, exkl. Mittagessen)

Teilnehmer:

Kleingruppe von 6 – 10 Teilnehmenden

Ort:

Zug