

Starke Seele oder „dickes Fell“?

Was haben Menschen an sich, die trotz großer seelischer Belastungen gesund und im Lot bleiben? Diese Anpassungsfähigkeit an schwierige Lebensumstände wird von der Wissenschaft „Resilienz“ genannt, und ermöglicht auf Anforderungen flexibel zu reagieren, aus Rückschlägen zu lernen und daraus gestärkt hervorzugehen: Eine Fähigkeit, die immer wichtiger für Gesundheit und Erfolg wird. Im günstigen Fall wird sie schon in der Kindheit angelegt, aber sie kann auch später entwickelt werden, um den Turbulenzen des Lebens besser standhalten zu können.

In diesem Workshop erfahren Sie Wege, Möglichkeiten und Strategien, wie Sie die eigenen Kräfte entwickeln und in seelische Balance kommen können: Die "Entschleunigung des Lebens" ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je.

Ziele des Workshops:

- Kompetenzen entwickeln, um erfolgreich Herausforderungen und Krisen zu bewältigen: Resilienz-Gewinnung

Inhalte des Workshops:

- Die wichtigsten Eigenschaften für Resilienz
- Wege zum Aufbau von Resilienz
- Resilienz stärken und trainieren
- Eigene Fallbeispiele

Investition:

- 85,-€ inkl. Skript & Getränken
- Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 6 Personen begrenzt