

Resilienz – Die Strategie der „Stehauf-Männchen“

SEMINARLEITUNG: Mag. Beatrix Kastrun

Juristin, Mediatorin,
Management-Trainerin,
Syst. Organisationsberaterin nach
Heidelberger Schule,
Syst. Psychotherapeutin i.A.



INHALT:

Jeder Mensch besitzt Resilienz in verschiedener Ausprägung. Und sie lässt sich entwickeln, trainieren, stärken. Die Erkenntnisse dieser Weiterbildung befähigen Sie, sich in Krisen wieder aufrichten und Erstaunliches bewegen zu können. Ein Stehauf-Männchen wird sich „situationselastisch“ nach allen Seiten bewegen – aber nie nach unten gedrückt werden oder umfallen. Entwickeln wir gemeinsam Ihre psychische Widerstandskraft, damit der Umgang mit den täglichen Anforderungen mit mehr Gelassenheit gelingt!

- Vorbeugen statt Heilen
- Resilienz-Faktoren
- Das eigene Resilienz-Profil
- Schlüssel zur seelischen Widerstandskraft: Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Beziehungskonten, Lösungsorientierung, Ressourcenorientierung
- Übungsfelder im Alltag
- Von der Krise zur Chance: Krisendynamik und Bewältigungsstrategien

Wo: Hotel Alpenblick, Kirchsschlag

WANN: Freitag, 16. April 2021, 16:00 Uhr bis Samstag, 17. April 2021, 16:00 Uhr

KOSTEN: Seminargebühr EUR 59,--
Aufenthaltskosten EUR 58,--

Zusätzlich, wenn gewünscht:

DZ mit Frühstück EUR 49,--

EZ mit Frühstück EUR 59,--