

Online-Kurs: "Resilienz – In der Krise wachsen"

– 1 Stunde an 9 Tagen für SIE –

Krisenzeiten fordern uns heraus, bringen uns an unsere Grenzen und oft genug darüber hinaus. Was hilft uns dann, mit unseren Ängsten, unserer Hilflosigkeit, unserer Wut umzugehen? Wie gelangen wir an unsere Ressourcen, wie können wir diese ausbauen? Wie kann es uns gelingen, in stürmischen Zeiten wie diesen, gelassen und zufrieden zu bleiben?

Resilienz ist gleichermaßen Elastizität und Widerstandskraft, die uns schwierige Situationen überstehen lässt. Sie befähigt uns, konstruktiv mit Herausforderungen und Belastungen umzugehen. Resilienz entwickelt sich besonders in Krisenzeiten, sodass wir durch die Krise wachsen und gestärkt aus ihr hervorgehen können.

Ich möchte Sie einladen, in diesem Online-Kurs Ihre persönliche Resilienz zu reflektieren und weiterzuentwickeln. Ihre Fähigkeiten der inneren Stabilität und des verantwortungsbewussten Selbstmanagements werden durch Impulse, Übungen und Anregungen geweckt und gestärkt, ebenso der achtsame Umgang mit sich selbst und die aufmerksame Beziehung zu anderen.

An neun Tagen kommen wir für eine Stunde online zusammen, um uns mit den verschiedenen Aspekten der Resilienz auseinanderzusetzen. Alle Einheiten sind so aufgebaut, dass geeignete Impulse und passende Übungen die Eigenreflexionen anregen und ein anschließender kurzer Austausch zu eigenen Gedanken und Erfahrungen möglich ist. Zusätzlich versende ich im Anschluss per E-Mail eine weitere Übung oder Aufgabe zur Vertiefung des aktuellen Resilienz-Schwerpunktes, die Sie für sich in der Zeit zwischen den Online-Treffen durchführen können.

Der erste Tag dient der Einführung in das Resilienz-Konzept, dem gegenseitigen Kennenlernen und der Klärung noch offener Fragen bzgl. des Kurses. Der letzte Tag soll dem Abschluss und Rückblick sowie einer Gesamtauswertung des Kurses Raum geben.

Falls im Laufe des Kurses persönliche Themen oder Fragen auftauchen, die aktuell nicht im Kurs angesprochen werden können, biete ich als Ergänzung jedem Teilnehmer, jeder Teilnehmerin bei Bedarf einmalig ein **Einzelcoaching** von 30 Minuten an. Termine hierfür werden individuell vereinbart. Zusätzliche Kosten entstehen hierdurch nicht.

Ich freue mich sehr auf die Begegnungen!

Termine:

1. Montag, 04. Mai 2020, 16.00 bis 17.00 Uhr – Einführung, gegenseitiges Kennenlernen
2. Mittwoch, 06. Mai 2020, 16.00 bis 17.00 Uhr – „Optimismus“
3. Freitag, 08. Mai 2020, 16.00 bis 17.00 Uhr – „Akzeptanz“
4. Montag, 11. Mai 2020, 16.00 bis 17.00 Uhr – „Lösungsorientierung“
5. Mittwoch, 13. Mai 2020, 16.00 bis 17.00 Uhr – „Selbstregulation“
6. Freitag, 15. Mai 2020, 16.00 bis 17.00 Uhr – „Verantwortungsübernahme“
7. Montag, 18. Mai 2020, 16.00 bis 17.00 Uhr – „Beziehungsgestaltung“
8. Mittwoch, 20. Mai 2020, 16.00 bis 17.00 Uhr – „Zukunftsorientierung“
9. Montag, 25. Mai 2020, 16.00 bis 17.00 Uhr – Abschluss, Rückblick und Auswertung

Trainerin:

Doris Heinzen-Voß, Diplom-Pädagogin, Systemische Coach (SG), Psychodrama-Leiterin, Sozialtherapeutin. www.impulswechsel.de

Kosten:

150,00 € zzgl. 19% MwSt. (Gesamt 178,50 €)

Falls durch die Corona-Krise Ihr Einkommen weggebrochen ist und Sie sich außerstande sehen, die Teilnahmegebühr in dieser Höhe zu leisten, dann melden Sie sich bitte telefonisch bei mir, damit wir eine Lösung finden können: +49 177 35 96 519

Teilnehmerzahl:

Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 12 Personen begrenzt.

Technische Voraussetzungen:

Internetzugang sowie entweder Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone ausgestattet mit Kamera, Mikrophon und Lautsprecher. Über alles Weitere werde ich Sie nach Ihrer Anmeldung informieren.

Anmeldung über:

Doris Heinzen-Voß: info@impulswechsel.de

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie von mir eine Anmeldebestätigung. Bitte überweisen Sie dann den Teilnahmebeitrag auf untenstehendes Konto. Nach Eingang des Beitrags wird ein Platz für Sie verbindlich reserviert.

Doris Heinzen-Voß
IBAN: DE07 7012 0400 8487 9300 03
BIC: DABBDEMMXXX
Consorsbank