



(Bild: 123RF)

RESILIENZ

In der Krise wachsen – Online-Kurs

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.

**1 Stunde an
7 Tagen für SIE!**

Instrumente zur Selbsteinschätzung und Selbstreflexion ermöglichen eine Bestandsaufnahme hinsichtlich der eigenen Zufriedenheit und psychischen Widerstandsfähigkeit

Die sieben Resilienzfaktoren kennen lernen und durch vielfältige Übungen zur Stärkung der persönlichen Resilienz in das eigene Leben integrieren

Ressourcen entdecken und verankern

17. Mai – 07. Juni 2022

Teilnehmerzahl

Ab mindestens 8 Personen findet der Kurs statt.

Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 12 Personen begrenzt.

Anmeldung

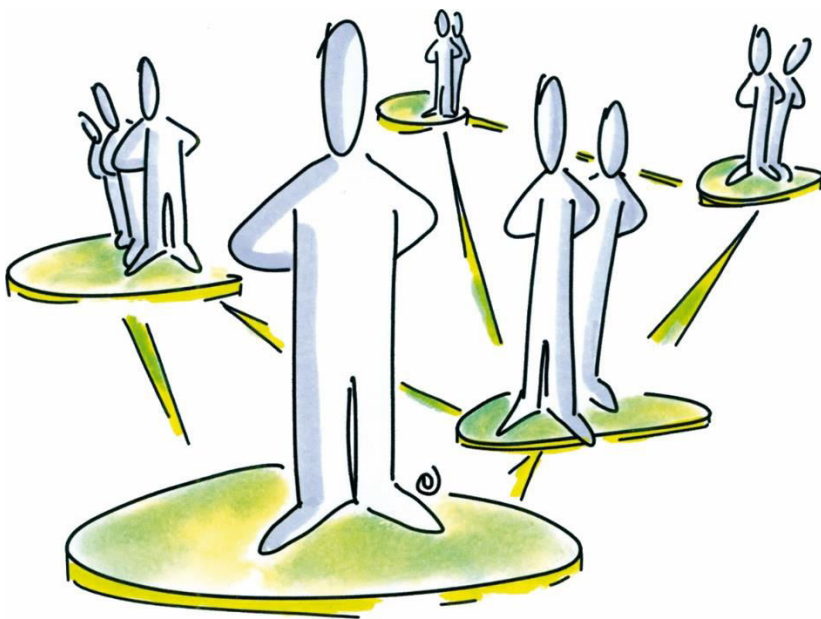
bis zum 20. April 2022 an:
info@impulswechsel.de

An sieben Tagen kommen wir für eine Stunde im virtuellen Raum 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 erhalten Sie weitere Übungen oder Aufgaben zur Vertiefung der verschiedenen Resilienz-Schwerpunkte, die Sie für sich in der Zeit zwischen den Online-Treffen durchführen können.

Der erste und letzte Tag dauert jeweils eine halbe Stunde länger, damit Raum und Zeit für das gegenseitige Kennenlernen bzw. für den Abschluss und die Auswertung zur Verfügung stehen.

Falls im Laufe des Kurses persönliche Themen oder Fragen auftauchen, die aktuell nicht im Kurs angesprochen werden können, biete ich als Ergänzung allen Teilnehmenden 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!



(Bild: Anna Egger)

Termine

1. Dienstag, 17. Mai 2022
2. Donnerstag, 19. Mai 2022
3. Dienstag, 24. Mai 2022
4. Donnerstag, 26. Mai 2022
5. Dienstag, 31. Mai 2022
6. Donnerstag, 02. Juni 2022
7. Dienstag, 07. Juni 2022

jeweils 17 – 18/18:30 Uhr

Trainerin

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

Kosten

150,00 € zzgl. 19% MwSt.
pro Teilnehmer*in

Erforderliche Technik

Internetzugang sowie
entweder Computer, Laptop,
Tablet oder Smartphone
ausgestattet mit Kamera,
Mikrofon und Lautsprecher

Nach Ihrer Anmeldung
erhalten Sie von mir eine
Anmeldebestätigung
mit allen weiteren
Informationen.