

Resilienztraining – Entfalte Dein volles Potenzial



Resilienz ist die Fähigkeit, Herausforderungen des Lebens zu meistern und aus diesen Erfahrungen gestärkt und bereichert hervorzugehen. Unter Resilienz wird allgemein Widerstandsfähigkeit, körperliche, psychische und seelische Stärke verstanden.

Wir sind häufig mit herausfordernden Situationen konfrontiert. Komplexität, Arbeitsdichte und -belastungen haben enorm zugenommen. Auch das Privatleben fordert uns. Wichtig bei allem ist, immer wieder Klarheit über unsere Werte und Ziele zu erlangen, in unserem Grund gut verankert zu sein und über Strategien zu verfügen, mit Krisen kompetent umzugehen.

Widerstandsfähigkeit kann trainiert werden, das ist vielfältig erforscht worden. Ein resilienter Mensch kann Verstand, Körper, Gefühl und die innere Haltung in ein gutes Gleichgewicht bringen. So können unsere Kraft und unser Potential wirkungsvoll zum Einsatz kommen. Eine gute Resilienz ist eine ausgezeichnete Burnout-Prophylaxe.

Im Fokus des Trainings steht der gesunde Umgang mit Herausforderungen und Stress. Mit Impulsen und vielen körperorientierten Übungen trainieren wir unsere Widerstandskraft und nähren unsere innere Stärke. Wir erkennen unsere Ressourcen wie auch Grenzen und schärfen den Blick für unsere Gesundheit.

Weitere Inhalte des Trainings:

- Kennenlernen der Grundlagen der Resilienzforschung (Psychologie, Medizinsoziologie, Neurobiologie, Traumalösung)
- Vitalität steigern durch Finden unserer Kraftquellen
- Vertieftes Erforschen unserer Grundwerte und Entwickeln unserer Ziele und Visionen
- Klären unserer beruflichen und privaten Rollen
- Üben von Achtsamkeit und Kraft tanken für den Alltag

Das RESILIENZ Training stellt eine hervorragende Vertiefung des BLOCK Trainings dar. Das RESILIENZ Training ist für alle Interessierten offen - das BLOCK Training ist keine notwendige Voraussetzung.

Die Trainerin



Dr. Dorothea Hartmann, Diplom-Soziologin
Beraterin, Trainerin und Coach nach GwG (zert.) und
L. Secretan (zert.), Organisationsentwicklerin und -
forscherin (Promotion), Lehrbeauftragte und Autorin,
Jg. 1966

Seminargebühr: 985,00 € inkl. MwSt. (Firmen zzgl. MwSt.)