

Resilienz als Powerformel

Hinfallen – Aufstehen – Krone richten – Weitergehen

Unser Leben ist geprägt von Dynamik und Veränderung - und oft haben wir das Gefühl, unter großem Druck zu stehen. Das macht uns zum Teil stärker, fordert aber auch seinen Tribut. Lernen Sie mit Hilfe von Resilienztraining zielorientiert und kraftsparend mit Ihren Ressourcen umzugehen und dabei authentisch zu bleiben.

Resilienz ist eine Kompetenz die hilft, Stress, Krisen und Herausforderungen im Leben zu meistern und sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Mit jeder Hürde die Sie im Leben bewältigt haben wird Ihre Resilienz gestärkt.

Inhalte

- 7 Säulen für innere Stärke
- Wie man aus Hürden und Lebenskrisen stark werden kann
- Raus aus der Problemtrance – hin zur Lösungskompetenz
- Selbstkontrolle kann man lernen
- „Stehaufmännchen/weibchen“ kommen besser an
- Mein Umgang mit „mental load“
- Stärken-Schwächen-Balance
- So habe ich mein Leben im Griff: Opferrolle verlassen

Ziele

- Sie reflektieren Ihre eigenen Denk - und Verhaltensmuster.
- Sie aktivieren Ihre inneren Kräfte und Potentiale, setzen sie bewusst ein und stärken so Ihre mentale Widerstandskraft.
- Konflikten, Krisen und Herausforderungen begegnen Sie lösungsorientiert und konstruktiv, ohne dabei die Fassung zu verlieren.
- Sie nehmen Veränderungen als eine Chance wahr.
- Sie erhalten praktische Übungen, mit denen Sie das Prinzip der Resilienz auch tatsächlich leben können

Methodik

Impulsvorträge, Einzel/Gruppenübungen, Selbst-Coaching-Tools, Arbeit an Fallbeispielen

Zielgruppe

Für all jene die an diesem Thema interessiert sind.

ReferentIn

Sigrun Frohner MSc.

Diplomierte Trainerin für Kommunikation, Softskills & Stress-Management

Zertifizierte Coach für Stressprävention und Burn Out

Facts

Kosten

€ 440,- inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

20.03.2025

Ort

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2
1070 Wien

Termine

07.04.2025 - 08.04.2025

Mo, Di 09:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 12, max. 18 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at