

Resilienztraining - So stärken Sie Ihre persönliche Widerstandskraft!

06.07.2024 10:00 Uhr – 17:00 Uhr – Generationenhaus Heselach
Gebrüder-Schmid-Weg 13, 70199 Stuttgart

Wie können wir im Alltag den Umgang mit Stresssituationen optimieren? Dabei Ruhe bewahren und uns in Achtsamkeit üben? In dem Tagesseminar steigern Sie Ihre Belastbarkeit, damit Sie souverän mit herausfordernden und schwierigen Situationen umgehen können.

- Sie lernen, wie Sie Ihre Widerstandskraft erhöhen, um ruhig und zielorientiert in kritischen Situationen zu handeln
- Sie erhalten ein besseres Verständnis, welche Aktionen Ihre Widerstandskraft stärkt und welche diese schwächt
- Sie erfahren mehr über Ihre Verhaltensmuster und lernen, wie Sie Ihre Denkmuster am besten optimieren
- Sie lernen, wie Sie Ihre Belastbarkeit durch Selbstreflexion steigern und bewusster mit Konflikten umgehen



Standhaft wie ein Baum © Susanne Bartholomay

Inhalt:

Was ist Resilienz?

- Abgrenzung der Begriffe Resilienz, Stress, Burnout
- Resilienz im beruflichen und privaten Kontext

Stress

- Input zu Stressoren, Stressverstärkern und Stressreaktionen
- Identifikation eigener Stressauslöser
- Erlernen von Strategien zu einem konstruktiven Umgang mit Stress

Strategien zur Stärkung der eigenen Resilienz

- 7 Säulen der Resilienz
- Gezielte Aktivierung der eigenen Kompetenzen
- Umgang mit unsicheren und herausfordernden Situationen
- Methoden und Tools zur Stärkung der eigenen Resilienz
- Praktische Übungen zur Resilienz, die sich einfach in den eigenen Alltag einbauen lassen

Referentin: Susanne Bartholomay, Mediatorin, Resilienztrainerin, Coach

Kosten: Solidaritätspreis zwischen 15 € und 45 € vor Ort

Anmeldung: kontakt@dialogtheater.de

