

Go inside:

Hinfallen, Aufstehen, Krönchen richten, weitergehen !

- Das seelische Immunsystem für Krisenzeiten stärken -



RESILIENZ

Ob Corona-Virus und Sorge um die Gesundheit oder wirtschaftliche Existenz, Trennungen oder Verlust von lieben Menschen - Krisen sind im Leben unvermeidbar.

Wenn das Leben aus der Balance gerät, ist das eine harte Bewährungsprobe für unsere Psyche.

Einigen Menschen gelingt es offenbar leichter, sich von Tiefschlägen zu erholen als anderen.

Wissenschaftler haben heraus gefunden, das diese „Stehaufmännchen und weibchen“ etwas gemeinsam haben - eine ausgeprägte Resilienz. Die gute Nachricht: Resilienz lässt sich trainieren!

Wir schauen uns die Bausteine an und schauen, wie ihr euer seelisches Immunsystem gegen fiese Virusattacken des Lebens stärken könnt, um gesünder und ein wenig leichter durchzukommen.

Inhalte

- Der R-Faktor: Haltung oder Fähigkeit?
- Die 7 Erfolgssäulen der Resilienz
- Im Kontakt mit den eigenen Gefühlen
- Ausbau der persönlichen Resilienzsäule/n

Termin und Investition

- Gruppencall - mind 3 Teilnehmer
- Moderierte Themengruppe
- **Termin auf Anfrage**



Entwicklung im Blick.

Elke Wagner

Beratung HR · Training · Coaching