

## Resilienztraining

Gelassen und stark im Wandel.

Unser Leben hat sowohl an Geschwindigkeit als auch an Komplexität zugenommen, und damit ist die Stressbelastung erheblich gestiegen. Die Fähigkeit, mit Stress gut umgehen zu können und auch Rückschläge besser wegstecken zu können, ist heute zu einer grundlegenden Kompetenz geworden. Damit dies gut gelingt, können wir viel von den „Stehauf-Menschen“ lernen, denn sie verfügen über Resilienz – das heißt, über ein gutes Maß an psychischer Widerstandskraft.

### Ihr Nutzen

In diesem Resilienztraining lernen Sie das Geheimnis der „Stehauf-Menschen“ kennen. Sie werden mit den drei wichtigen Prinzipien des Resilienz-Konzeptes vertraut gemacht und lernen die entsprechenden Werkzeuge und Strategien kennen und anwenden.

### Inhalt

- Innere Stabilität für belastende und herausfordernde Situationen
- Den eigenen Energiehaushalt pflegen
- Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit erlangen
- Die drei Prinzipien des Resilienz-Konzeptes
- Die Werkzeuge und Strategien, um Resilienz aufzubauen und zu verstärken
- Die Analyse und Veränderung von einschränkenden Denk- und Handlungsmustern
- Ihr persönliches Resilienz-Leitbild
- Die einzelnen Faktoren innerer Stärke balancieren und in Einklang bringen

### Zielgruppe

Alle Personen, die ihre psychische Widerstandskraft stärken wollen

### Methoden

Trainerimpulse, Feedback, Fallanalysen, Erfahrungsaustausch, Gruppen- und Partnerarbeit, Methoden der energetischen Psychologie

### Hinweise

Max. Teilnehmerzahl    6 Personen  
Dauer:                    2 Tage

Aktuelle Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserer Internetseite [Resilienztraining](#)

**Seminarkennziffer:    D22**