

ONLINE SEMINAR

# Resilienz

Einführung

*Geleitet von Sabrina Grünwald, Psychologin, M.Sc.*



- ✓ Welche wichtigen Faktoren beeinflussen unsere mentale Widerstandskraft?
- ✓ Praktische Übungen unterstützen Sie dabei mit der Stärkung Ihrer Resilienz zu starten.
- ✓ Durch Reflexionen lernen Sie die Ausprägung ihrer persönlichen Resilienz kennen.

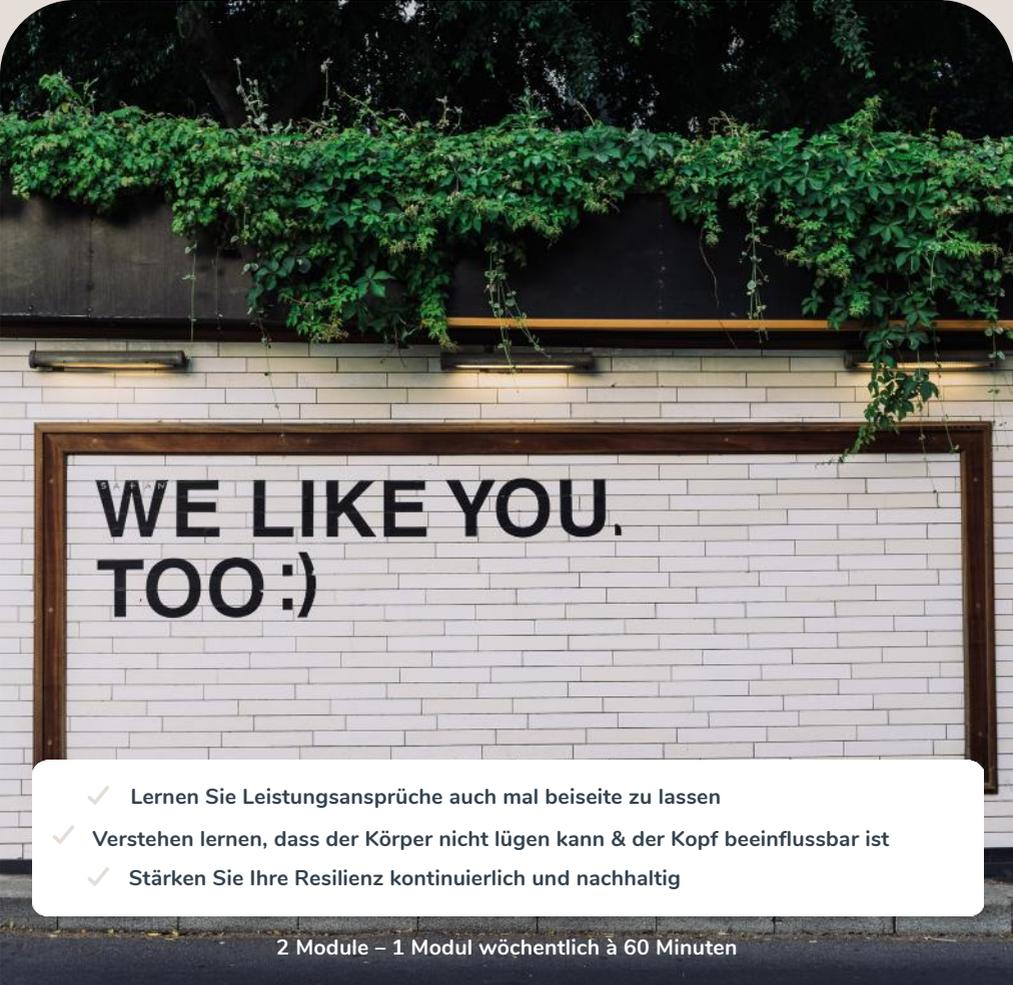
1 Modul à 60 Minuten

ONLINE SEMINAR

# Resilienz

Fürsorge für mich

*Geleitet von Christa Várkonyi, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin*



**WE LIKE YOU.  
TOO :)**

- ✓ Lernen Sie Leistungsansprüche auch mal beiseite zu lassen
- ✓ Verstehen lernen, dass der Körper nicht lügen kann & der Kopf beeinflussbar ist
- ✓ Stärken Sie Ihre Resilienz kontinuierlich und nachhaltig

2 Module – 1 Modul wöchentlich à 60 Minuten

ONLINE SEMINAR

# Resilienz

Optimismus

*Geleitet von Anaïs-Aimée Hollborn, Psychologin, M.Sc.*



- ✓ Eine kritische Auseinandersetzung mit den Themen Optimismus und Pessimismus
- ✓ Entwickeln Sie Ihre Strategien für den Umgang mit negativen Gedanken und Gefühlen
- ✓ Lernen Sie Ihre eigenen Bewertungssysteme kennen und verstehen

2 Module – 1 Modul wöchentlich à 60 Minuten

Optimismus – Positiv denken alleine reicht nicht! Schluss mit oberflächlichen Plattitüden á la „positive vibes only“. Denn neben den positiven Gedanken muss noch Platz sein, um negative Emotionen und Erlebnisse zu akzeptieren und zu verarbeiten. Dennoch sollte man nicht auf eine optimistische Grundhaltung verzichten, da Optimisten gesünder, erfolgreicher und vor allem glücklicher sind! Lernen Sie Ihre Wahrnehmung bewusst zu lenken! Denn unser Denken bestimmt, wie wir uns fühlen! Das Gehirn ist ein Muskel, der trainiert werden kann! Übernehmen Sie selbst Regie über Ihr Denken und Ihr Fühlen!



●

**Modul 1**

*Theoretischer Hintergrund & Selbstreflexion*

●

**Modul 2**

*Praktische Umsetzung & Optimismus trainieren*

Besuchen Sie unsere Website oder lassen Sie sich in unserem Center persönlich beraten um die nächsten Starttermine & Einzelheiten zur Buchung zu erfahren

Wir brauchen wieder einen natürlichen, respektvollen Umgang mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen. Das ist Grundlage für unsere Resilienz. Hilfreich ist dabei die Wahrnehmung unseres Körpers und unseres Atems, die wie Seismographen auf innere und äußere Reize reagieren. So schaffen wir für uns selbst gute, wachstumsfördernde Bedingungen. Ein Plädoyer für die freundliche Zuwendung zum eigenen Lernprozess, in jeder Lebenslage!



●

**Modul 1**

*Freude vermehren*

●

**Modul 2**

*Achtsamkeit für mich*

Besuchen Sie unsere Website oder lassen Sie sich in unserem Center persönlich beraten um die nächsten Starttermine & Einzelheiten zur Buchung zu erfahren

Resilienz ist die Fähigkeit aus Krisen und schwierigen Lebensphasen zu lernen und daraus gestärkt hervorzugehen. Der Begriff kommt ursprünglich aus der Physik und beschreibt Stoffe, die immer wieder in ihre Ausgangsform zurückkehren egal, wie sehr man sie verformt. Man spricht auch von psychischer Widerstandsfähigkeit, oder einem seelischen Immunsystem. Resilienz können wir bis ins hohe Alter entwickeln und uns aneignen – unabhängig von Konstitution und frühen Erfahrungen. Basis für die Entwicklung von Resilienz sind unsere inneren Ressourcen, wie z.B. Geduld, Flexibilität, Humor, Selbstwahrnehmung, Kontaktfähigkeit, sowie die Fähigkeit den Fokus auch auf die schönen Dinge des Lebens zu lenken.



## 1 Modul

*Einführung & erste Praxisübungen*

**Besuchen Sie unsere Website oder lassen Sie sich in unserem Center persönlich beraten um die nächsten Starttermine & Einzelheiten zur Buchung zu erfahren**