



Gesund Bleiben

DIE GRUNDLAGEN INNERER STÄRKE UND RESILIENZ SELBSTMANAGEMENT-TRAINING

In Zeiten schneller Veränderungen, wirtschaftlicher wie politischer Unsicherheiten und gesellschaftlicher Wandlungen zusätzlich zum Alltag, Beruf und Familie, ist die Entwicklung **innerer Stärke und Resilienz** von entscheidender Bedeutung. **Das 2-teilige Seminar** beschäftigt sich mit den Voraussetzungen, Methoden und konkreten Lösungsansätzen, wie dieser Spagat trotz anspruchsvoller Rahmenbedingungen gelingen kann. Dieses Seminar verbindet Mentaltraining mit Resilienz. Wir werden in die Grundlagen der Neurobiologie, Physiologie und Psychologie eintauchen, für mehr Verständnis mit sich selbst und den anderen. Die vorgestellten Methoden haben das Ziel, Beruf wie Privatleben mit mehr Gelassenheit zu meistern. Sie sind greifbar, verständlich und vor allem direkt umsetzbar. Das Follow-Up dieses Seminars bietet die Möglichkeit zur Reflexion der Inhalte, wie der Ausweitung um weitere Themenfelder.

Inhalte

- Grundlagen der Resilienz und des Mentaltrainings
- Persönliches Resilienz-Profil & Standortanalyse
- Die acht Kompetenzen der Resilienz
- Die Biologie des Körpers: Stresstheorie
- Embodiment: wie Haltung und Verhalten zusammenhängen
- Methoden zur Emotionskontrolle
- Tipps und Tools für Alltag und Beruf

Methoden

- Wissensvermittlung, Selbstreflexion, Paar- und Gruppenarbeit, offener Austausch

Zielgruppe

Alle Interessierten

Ihr Gewinn

- Eine bessere Einschätzung der eigenen Resilienz-Kompetenz.
- Sensibilisierung für die Selbstwirksamkeit in Bezug auf Themen und Herausforderungen, welche täglich auf uns einprasseln.
- Sie erhalten anhand konkreter Beispielsituationen Lösungsansätze, welche Sie als Methodenkoffer für Beruf und Alltag nutzen können.

Kurs-Nr.

402-25

Termine

21.03.2025

25.04.2024 (Follow-Up)

Zeit/Ort

13UE*

9-16 Uhr (21.03.2025)

9-14 Uhr (25.04.2025)

AWO Akademie Saar

Referentin

Mirella Golesne

Mentaltraining | Coaching | Embodiment

Teilnahmegebühr

185,- €

für AWO-Einrichtungen/AWO-Selbstzahlende *185€ übernimmt der Verband

370,- €

für externe Teilnehmende

inkl. Pausengetränke

* 1 Unterrichtseinheit (UE) = 45 Minuten

Links:

→ [ANMELDEFORMULAR \(EXTERN\)](#)→ [ANMELDEFORMULAR \(INTERN\)](#)→ [AGB's](#)→ [Informationspflicht](#)

Unsere Seminare sind für AWO-Einrichtungen auch Inhouse buchbar

→ [LINK ZUR EINGABE](#)