

Resilienz-Training Mit Widerstandfähigkeit Gesundheit fördern

Resilienz wird als Widerstandskraft beschrieben, die uns ermöglicht, einen positiven Blick auf das zu werfen, was wir bereits haben und können (Ressourcen). Ein hohes Maß an Resilienz befähigt uns, schwierige Situationen nicht nur besser zu bestehen, sondern durch eine aktive Bewältigung daraus gestärkt hervorzugehen.

Aus dem Inhalt: Die persönliche Gesundheit stärken mit den Säulen der Resilienz

- Mit Optimismus an einen möglichen positiven Ausgang glauben
- Mit Akzeptanz das Unabänderliche annehmen
- Mit Lösungsorientiertheit die Energie auf Lösungen richten statt auf Probleme
- Selbstregulation nutzen, um adäquat auf Belastungen zu reagieren
- Verantwortung übernehmen, statt in der Opferrolle zu versauern
- Beziehungen gestalten, um ein tragfähiges Netzwerk aufzubauen
- Zukunft gestalten, weil es gesünder ist zu steuern als im Sturm verweht zu werden

Termin:	Samstag, 20. Juni 2020 10 -17 Uhr und Sonntag, 21. Juni 2020 10 -16 Uhr
Ort:	hoffmanns höfe Heinrich-Hoffmann-Straße 3 60528 Frankfurt am Main Tel. 069 67 06 – 100 info@hoffmanns-hoefe.de
Anzahl der Teilnehmer*innen:	bis zu 12 Personen
Zielgruppe:	Menschen, die ihre Gesundheit stärken wollen und selbstwirksam nach Lösungen suchen, um ihre Ziele zu verfolgen
Methoden:	Impulse und Informationen, Einzel- und Gruppenarbeit
Seminaranbieter:	SETupLife-Akademie, eine Weiterbildungseinrichtung für Kommunikationsmethoden für das berufliche Umfeld.
Seminarleitung:	Pia Kruse , Diplom-Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin, Coach (DVCT), systemische Beraterin und Trainerin für progressive Muskelentspannung (Stressbewältigung) und Resilienz
Preis:	Pro Person für 2 Tage: 275,- Euro Im Preis enthalten sind Tagungsunterlagen, Getränke und Obst.
Anmeldeschluss:	1. Mai 2020

Zusätzlich können Sie Übernachtung und Mittagessen selbst auf eigene Kosten buchen in hoffmanns höfe (Adresse oben). Es sind Zimmer für unser Seminar bis zum 1. Mai vorgemerkt (74 € ÜF). Anmeldung für das Mittagessen (12,50 €) ebenso bis spätestens 15. Juni unter 069 | 67 06 – 100 oder info@hoffmanns-hoefe.de eigenständig anmelden.

Anmeldung zum Seminar per E-Mail an: p.kruse@setup-life.com u. email@pia-kruse.de
Für Fragen steht Projektmanagerin Antonia von Alten 0179 | 4500031 zur Verfügung.