

MAI 2023

NEWSLETTER

RÜCKBLICK

Das Seminar am Elbstrand in der Nähe von Stade hat vor ein paar Wochen stattgefunden - tolle Teilnehmende, inspirierender Austausch, viel Zeit für die persönliche Entwicklung ... und das Wetter hat dann auch noch mitgespielt.



AKTUELL - LAST MINUTE

Das nächste Seminar steht an:

28.-30. Juni 2023 Resilienz in der Region Süd

Die Weinherberge REBgut in Lauda-Königshofen, inmitten des Taubertals in der Nähe von Würzburg lädt mit seinen Weinbergen und Obstwiesen dazu ein, die Natur in den Aufbau der Resilienz mit einzubeziehen.



Freuen Sie sich auf 2,5 Tage Kraft tanken und Stärkung Ihrer individuellen Ressourcen. Dieses Seminar ist für Menschen mit und ohne konkretem Anliegen, die ihr Maß an Glück, Freude und Harmonie steigern möchten.

Das Seminar ist gleichzeitig zur Vorbeugung von Stress und Burnout geeignet.



Anmeldung

über die Webseite oder per E-Mail möglich.

Kurz & knapp

Präsenz-Seminare

RESILIENZ

Leistung

- SEMINAR
- INKL. MATERIAL
- 2 ÜBERNACHTUNGEN
- VOLLVERPFLEGUNG

Beginn

ANREISETAG 18:00 UHR

Ende

ABREISETAG 15:00 UHR

Termine & Orte

SÜD

28.-30. JUNI 2023
REBGUT - DIE
WEINHERBERGE
LAUDA-KÖNIGSHOFEN

MITTE

06.-08. SEPTEMBER
GENOHOTEL
RÖSRATH-FORSBACH

Komplett- Preis

995,00 €

inkl. MwSt

AUSBLICK

06. - 08. September Resilienz in der Region Mitte

Im September werden wir wieder im Genohotel in Rösrath residieren - direkt am weitläufigen Königsforst gelegen, 20 Min von Köln entfernt.



Anmeldung
über die [Webseite](#) oder
per [E-Mail](#) möglich.

Resilienz - ein Lebensziel

Wohlbefinden & Gelassenheit in jeder Situation sowohl beruflich als auch privat. Das hört sich toll an, oder?

Resilienz meint, in schwierigen beruflichen oder privaten Situationen (auch in Krisen oder gar bei Schicksalsschlägen) scheinbar unbeschadet wieder aufzustehen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

Mehrwert: Sie gewinnen einen Einblick in das Thema Resilienz und den Einfluss von erlebten Situationen auf Ihr Wohlbefinden. Wir entwickeln gemeinsam Schritte zur Stärkung und Weiterentwicklung der eigenen Resilienz. Sie erhalten ein Verständnis der stärkenden Faktoren und Ihrer Ressourcen. Praxisorientierte Übungen unterstützen Sie, Ihre mentale Stärke (wieder-) zu entdecken.

Inhalte:

- Was ist Resilienz? - Geschichte - Psychologische Modelle und Forschung - Die 7 Säulen der Resilienz
- Mit Belastungen der (Arbeits-)Welt in angemessener Weise umgehen und so die psychische (und auch die physische) Gesundheit erhalten
- Eigene Ursachen für Widerstand wahrnehmen
- Denken im Lösungs- statt im Problemraum
- Reflektieren des eigenen Umgangs mit schwierigen Situationen
- Verstehen resilienter Faktoren und Stärkung der eigenen Resilienz
- Vorbeugung von Stress / Burnout
- Selbstwirksamkeit & Handlungskompetenz
- Mehr Gelassenheit und Entspannung in Beruf und Privatleben
- konkrete Übungen - auch für Zuhause

„Mögen Dich
Glück, Freude
und Harmonie
begleiten.“

STEFFI RAMBAU

