
Resilienz

Der Weg zu mehr Widerstandsfähigkeit

„Jede Krise lässt sich bewältigen – vorausgesetzt wir schulen unsere innere Stärke.“

Unter Resilienz versteht man jene innere Widerstandskraft, die uns in die Lage versetzt, Schwierigkeiten und Rückschläge zu überwinden und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Diese Kraft ermöglicht es uns, Lebenskrisen und Überforderungen ohne langfristige Beeinträchtigung zu meistern.

Die Fähigkeit der “Stehaufmännerl“ brauchen wir immer. Im Beruf bei steigender Arbeitsbelastung und Druck. Im Privatleben, wenn Beziehungsprobleme oder finanzielle Sorgen großen Stress erzeugen. Resilienz hilft uns auch bei schwerwiegenden Ereignissen wie Krankheit und Verlust, mit diesen konstruktiv umzugehen und daran zu wachsen.

Resilienz umfasst Grundhaltungen und Fähigkeiten, die erlernbar sind. Dazu müssen wir uns unserer inneren Ressourcen bewusst werden und diese gezielt trainieren. Widerstandsfähige Menschen verfügen über eine positive Art des Denkens, Fühlens und Handelns und können Bewältigungsstrategien bewusst einsetzen.

Verbessern Sie Ihre Widerstandskraft und machen Sie diese zu einer zentralen Kraft in Ihrem Leben. Dadurch bleiben Sie krisenstabil, handlungsfähig und produktiv.

Inhalte

- **Optimismus entwickeln**
- **Akzeptieren können**
- **Lösungsorientiert denken und handeln**
- **Die Opferrolle verlassen**
- **Verantwortung übernehmen**
- **Sich selbst regulieren**
- **Beziehungsnetzwerke schaffen**
- **Zukunft gezielt gestalten**
- **Scheitern und Krise als Chance sehen**
- **Rückschlägen mit Gelassenheit begegnen**
- **Resilientes Verhalten im Alltag implementieren**

Teilnehmeranzahl: Max. 12 Personen

Dauer: 1,5 Tage (1.Tag: 15:00-19:00, 2. Tag: 09:00-17:00)

Termin 1: 24.-25.05.2019, Anmeldeschluss: 26.04.2019

Termin 2: 22.-23.11.2019, Anmeldeschluss: 25.10.2019

Ort: Zentrum Phönix, Münzgrabenstrasse 103, 8010 Graz, www.zentrum-phoenix.at

Seminargebühr: € 300,- (exkl. MwSt.), beinhaltet Seminargebühr und Unterlagen

Anmeldung: Siehe www.joachim-schreiber.at, offene Seminare

Trainer:

Mag. Joachim Schreiber: Unternehmensberater, Mediator, Personalentwickler und Trainer in der Wirtschaft, Coach, Mentaltrainer von Profisportlern, Philosoph



Mag. Joachim Schreiber, Körblergasse 63/9, A-8010 Graz, Tel. 0664 4147213

office@joachim-schreiber.at, www.joachim-schreiber.at

Bankverbindung: Bank Austria, IBAN AT98 1100 0144 4300 3000, BIC BKAUATWW