

„Wir sind nicht nur verantwortlich für das,
was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.“
Jean Baptiste Moliere



Barbara Pototschnig
Beratung . Coaching . Training

Resilienz — Workshop

So stärke ich meine Widerstandskraft



Barbara
Pototschnig, MSc
Beratung, Training,
Coaching, Supervision
freie Journalistin, Mutter

Kapfenberg:

Samstag, 10. November 2018

ISGS Drehscheibe, Grazer Straße 3

9 – 17 Uhr, Kosten: € 107,—

Anm. Tel. 0680/318 72 41, barbara.pototschnig@aon.at

Wiener Neustadt:

Samstag, 2. Februar 2019

Bildungszentrum St. Bernhard, Domplatz 1

9 – 17 Uhr, € 107,- Tag (St.-Bernhard-Card € 97,-)

Anmeldung: 02622/29 131, st.bernhard@edw.or.at

Resilienz meint die Fähigkeit von Menschen, schwierige Situationen gesund zu überstehen. Resiliente Menschen sind belastbarer, flexibel und durch ihre innere Stärke treffen sie trotz Schicksalsschläge oder widrigster Lebensumstände positive Entscheidungen. Sie sind gut im Kontakt mit sich selbst und ihrer Umwelt. Das schützt sie vor Risikofaktoren und einer Problemtrance. Gesellschaftliche Veränderungen und steter Wandel setzen Menschen unter Druck. Das führt zu Unsicherheit, Stress, Angst und kostet Energie. Entwickeln Sie im Workshop Ihren Resilienz-Plan und stärken Sie Selbstvertrauen, Bewusstsein, Optimismus, Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit.

Inhalt:

- Was bedeutet Resilienz?
- Resilienz-Schlüssel
- Schutzfaktoren — widerstandsfähig in turbulenten Zeiten
- Risikofaktoren — raus aus der Problemtrance/Opferrolle
- Denk-, Sprech-, Handlungs- und Orientierungsmuster verändern
- Selbstwirksam Ziele verfolgen — Vermeidungsstrategien erkennen
- Wie Resilienz die Existenz von Unternehmen sichert
- **Entwickeln Sie im Workshop Ihren persönlichen Resilienz-Plan!**

Mit Übungen für Ihre psychische
und physische Gesundheit

www.selbst-wirksam.at