

Resilienztraining

Deine Abwehrstrategie, um schwierige Situationen zu überstehen

Ein Online-Workshop für Selbstanwender

Sicher durch:

- Krisen
- Stresssituationen
- Tiefpunkte
- Ärgernisse
- Problematiken
- ... und mehr

Wenn Du ...

- ... Dich ständig im Kreis drehst und Dir das einfach nicht erklären kannst.
- ... nicht mehr weißt, wie es weitergehen soll.
- ... Selbstzweifel hast und nicht mehr an Dich glaubst.
- ... keine Lösungswege mehr für das Problem erkennst.
- ... Dich fragst: „warum nur immer Ich?“
- ... es nicht verstehst, Dich am liebsten verkriechen möchtest.
- ... das Gefühl hast, dass da keiner ist, der Dir hilft.
- ... diese Phasen erlebt hast oder gerade durchmachst.
- ... Dich fragst, wie Du künftig solch schwierige Situationen meistern bzw. diese besser überstehen kannst.
- ... Dich fragst, wie Du mit unerwarteten Lebensereignissen besser umgehen, einfach eine Widerstandskraft entwickeln könntest.

Wie wäre es, wenn Du Krisen als Chance nutzen könntest um gestärkt daraus hervorzugehen?

Resilienz ist das Immunsystem der Seele, unser innerer Helfer. In unserem Workshop machen wir uns gemeinsam auf den Weg dorthin. Verbessere Deine Anpassungsfähigkeit um auf Problem und Veränderung zu reagieren.

Erlerne Fähigkeiten, um Krisen und Belastungen so zu bewältigen, dass Du nicht zerbrichst, sondern gestärkt daraus hervorgehst.

Was bietet der Workshop?

Die jeweiligen Übungseinheiten sollen Dich befähigen, die erlernten Techniken praktisch anwenden zu können. Du wirst ein Gefühl dafür bekommen, wann eine solche Intervention sinnvoll ist und erlangst Sicherheit darin, Krisen, Tiefpunkte, stressige Situation und Ärgernisse mithilfe der erlernten Techniken zu bewältigen.

In einer geschützten Atmosphäre erarbeiten wir in der Gruppe die Techniken, die Du dafür benötigst.

Die hier angewendeten Tools helfen Dir, deine Widerstandskraft zu erweitern und dadurch Sicherheit zu Erlangen, unabhängig von den Herausforderungen im Leben.

Allgemeine Kursinformationen

In acht aufeinander abgestimmten Teilen des Workshops lernst Du, wie Du Dich selbst individuell auf mögliche Krisen und Herausforderung vorbereiten kannst. Der Workshop umfasst 8 Termine à 90 Minuten und wird online in einer geschützten Gruppe über Zoom angeboten.



Veranstaltungsort

Dein heimischer PC

Teilnahmegebühr

220 Euro pro Person

Anmeldung

Melde Dich verbindlich per E-Mail unter info@praxis-mhm.de mit Deinen Kontaktdaten an. Du erhältst von mir dann eine Bestätigung. Die Teilnahmegebühr ist spätestens bis 2 Tage vor Beginn des Workshops zu bezahlen. Im Anschluss erhältst Du dann den Teilnahme-Link.

Teilnehmeranzahl

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf max. 8 Personen

Termine und Uhrzeit:

8 Termine à 90 Minuten, immer von 18:00 bis 19:30 Uhr dienstags bzw. donnerstags Abends:

Workshop 1

Donnerstag

03.02.2022
10.02.2022
17.02.2022
24.02.2022
03.03.2022
10.03.2022
17.03.2022
24.03.2022

Workshop 2

Dienstag

15.02.2022
22.02.2022
01.03.2022
08.03.2022
15.03.2022
22.03.2022
29.03.2022
05.04.2022

Workshop 3

Dienstag

07.06.2022
14.06.2022
21.06.2022
28.06.2022
05.07.2022
12.07.2022
19.07.2022
26.07.2022

Workshop 4

Donnerstag

06.10.2022
13.10.2022
20.10.2022
27.10.2022
03.11.2022
10.11.2022
17.11.2022
24.11.2022

Kontakt

Michael Marciniak
Psychologische Beratung
Neuwiese 2 - 56659 Burgbrohl
0173 45 90 26 5
info@praxis-mhm.de
www.praxis-mhm.de

*„Auch eine schwere Tür hat
nur einen kleinen Schlüssel nötig“*

Charles Dickens