



RESILIENZ

die seelische Widerstandskraft stärken

SEMINAR

Online · oder · Outdoor

Für uns heißt in der Kraft sein, selbstbewusst und leicht, mit Mut und Zuversicht, das eigene Leben in die Hand zu nehmen. Verbunden mit Ressourcen und im Einklang mit sich selbst, die eigene Wirkung zu entfalten. Aus der Fülle heraus gelingt es, Turbulenzen leichter wegzustecken und sich geerdet und getragen zu fühlen.
Resilienz ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen gut bewältigen zu können.

Resilienz - aus eigener Kraft

In dem Resilienz-Seminar fokussieren wir anhand konkreter Resilienzschlüssel und wissenschaftlicher Erkenntnisse auf Ressourcen und Lösungen, um Stressoren besser begegnen zu können. Im Selbstcheck reflektiert jedeR seine/ihre aktuelle Resilienz und bekommt Impulse zur Weiterentwicklung. Wir erproben neue Haltungen und geben Werkzeuge zu mehr Widerstandsfähigkeit an die Hand. Individuelle Lösungsansätze für aktuelle Herausforderungen werden erarbeitet. JedeR nimmt konkrete Umsetzungsschritte für mehr Widerstandskraft im Alltag mit.

Interaktives Online Seminar oder Intensives Outdoor Seminar

Bei uns wird Virtualität zum bereichernden Erlebnis statt einseitigem Vortrag. Unser online Seminar wird interaktiv und methodisch abwechslungsreich gestaltet. Es ist kurzweilig, lustvoll und spielerisch. Dabei kreieren wir einen "safe space" der Entwicklung für jedeN EinzelneN und erleben uns trotzdem in Verbundenheit und vernetztem Austausch.

--> Inhaltliche Inputs gepaart mit interaktivem Arbeiten und Einzelarbeit in Methodenvielfalt, mit Reflexion und angeleitetem Transfer

kontaktiloses Arbeiten im virtuellen Raum:
je 3,5 Stunden via Zoom an 2 verteilten Tagen
max. 20 TeilnehmerInnen

Der Arbeitsraum Natur bietet Ressourcen und Inspiration. Unsere Outdoor-Arbeitsweise bringt den Körper in Bewegung und lässt den Kopf durchlüften. Neue Perspektiven zeigen ganz leicht neue Lösungen. Wir arbeiten erlebnisorientiert im Sitzen und Gehen, auf Wiesen und in Wäldern und nutzen die Natur als Erholungsraum für die Seele.

--> Inhaltliche Inputs in Verbindung mit erlebnisorientierten Übungen in der Natur, Lernen übers Tun, Austausch, Reflexion und angeleitetem Transfer

vertieftes Arbeiten im Naturraum:
1 ganzer Tag draußen "mit Abstand" in persönlicher Begegnung
max. 16 TeilnehmerInnen

Trainerinnen

Mag. Bettina Wegleiter

Psychodrama-Regisseurin, Psychologin, Coach
+43 676 45388888
office@diewegleiter.at
www.diewegleiter.at

Mag. Nora Znojensky

Geprüfte Wanderführerin, Outdoor-Teamcoach, Psychologin
+43 69913688077
mail@nora-znojensky.at
www.nora-znojensky.at

