



3. Resilienzseminar von „Ich bin dann mal erfolgreich“

„Da geht noch was!“

2. Aufbauseminar

Resilienz für Fortgeschrittene!

Im Grundseminar „Stress macht dumm!“ waren die 9 Resilienzfaktoren die Grundlage.

Im Aufbauseminar „Lust auf GUT!“ wurden diese vertieft und erweitert.

Ja, was soll denn da noch kommen?! Na, das 3. Resilienztraining von „Ich bin dann noch erfolgreich!“

Frei nach dem Motto „Da geht noch was!“ schöpfen die Seminarleiterinnen Angelika Wilkens und Tanja Küpper-Schlotmann aus ihrem großen Fundus der körperlichen und mentalen Methoden.

Stressresistenz und zunehmende Wi(e)derstandsfähigkeit* sind weiterhin das Hauptanliegen dieses Seminars. Nicht zu vergessen die Burnoutprävention, also sozusagen der „Brandschutz für Körper, Geist und Seele!“.

Resilienz ist wunderbar positiv. Sie erlaubt Stress im eigenen Erleben objektiver und mit mehr emotionaler Distanz einzuschätzen und zu verarbeiten. Damit wird die Reduzierung der Belastung im eigenen Erleben ermöglicht.

In diesem Seminar finden wieder neue Techniken bzw. Methoden Einzug, aber das in den ersten beiden Bausteinen schon Erlernte wird auch erweitert und vertieft. Immer mit Blick auf neue Erkenntnisse und Studien der Wissenschaft, Forschung und Empirie.

Die jetzt schon resilienzerfahrenen Teilnehmer bekommen erneut ausgiebig Raum, sich angepasst an Ihre berufliche und private Situation in Ihrer Persönlichkeit durch mentale und körperliche Methoden weiterzuentwickeln.

Die Inhalte von „Da geht noch was!“

Wie kann ich mein eigener Wohlfühlmanager werden?

Mein persönliches Konzept – wie kann ich mich von unnötigem Stress befreien?

Fortschritt – aber wohin?

Wie kann Resilienz meine individuellen und gesellschaftlichen Kompetenzen stärken?

Methoden der Selbststeuerung und Flexibilitätssteigerung!

Innere Konflikte erkennen und lösen – kennen Sie Ihre Imperative?

Umgang mit Emotionen und Körpersignalen!

Umgang mit Befürchtungen vs. Wirklichkeiten!

Umgang mit Handlungskontrolle und -möglichkeiten!

Umgang mit Erwartungen an sich und andere!

Umgang mit Parallelbelastungen!

Umgang mit systemischen und persönlichen Veränderungen!

Umgang mit Belastungssituationen und wie kann ich daraus unbeschadet oder sogar gestärkt hervor gehen?!



- Ziel:** Es ist unser Ziel, präventiv auf Erhalt und Förderung von physischer und psychischer Gesundheit hinzuwirken, so dass der alltäglichen Leistungsverdichtung erfolgreich begegnet werden kann.
- Die individuellen Erfolgsmuster werden weiter herausgearbeitet und ausgebaut, damit Krisen nicht zu Stolpersteinen des Lebens werden, sondern als Chancen konstruktiver Entwicklung genutzt werden können.
- Seminarleiterinnen:** Angelika Wilkens
(Physiotherapeutin, Heilpraktikerin und Gesundheitscoach) und
Tanja Küpper-Schlotmann
(Systemischer Coach, Vertriebs- und Motivationstrainerin)
- Methoden:** körperliche und mentale
- Dauer:** 2 Tage, jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr
- Voraussetzung:** Die vorherige Teilnahme am Grundlagenseminar „Stress macht dumm!“ und dem 1. Aufbau-seminar „Lust auf GUT!“
- Investition:** Die Kosten des Seminars erfahren Sie auf Anfrage.
- Seminarort:** Das Seminar kann „In-House“ in den eigenen Räumlichkeiten oder als externe Trainingsmaßnahme, auch im Rahmen der „Öffentlichen Seminare“, über uns gebucht werden.
- Öffentliche Seminare:** Termine unter www.ich-bin-dann-mal-erfolgreich.de
- Kontakt:** Auf www.ich-bin-dann-mal-erfolgreich.de sind alle Kontaktdaten zu finden

* Die Verfasserinnen erlauben sich die Freiheit Wi(e)derstandsfähigkeit (als freie Übersetzung des Begriffs Resilienz) in falscher Rechtschreibung mit einem i(e) zu schreiben, weil es um das Wiederaufstehen und nicht um den Widerstand geht!