



2. Resilienzseminar von „Ich bin dann mal erfolgreich“

„Lust auf GUT!“

1. Aufbauseminar

Nach den überaus positiven Feedbacks zum 1. Resilienz-Training freuen wir uns mit dem Training „Lust auf GUT...“ die zahlreichen Wünsche nach Erweiterung und Vertiefung zu erfüllen. Die im ersten Seminar verbesserte Stressresistenz und zunehmende Wi(e)derstandsfähigkeit* erlaubt den TeilnehmerInnen weiterführend einen kompetenten und gesundheitsfördernden Umgang mit Krisensituationen. Das erleichterte Finden neuer Lösungswege führt zu klaren Handlungen, mehr Lebensfreude, Zufriedenheit und Energie.

Gewinnbringende Entwicklungen und Ergebnisse im beruflichen und privaten Kontext sind die logische Folge.

Das Motto „Lust auf GUT“ gefällt wi(e)derstandsfähigen Menschen!

Die TeilnehmerInnen werden unter Rückgriff auf die schon erlernten neun Erfolgsfaktoren des 1. Resilienz-Trainings befähigt, neue Erkenntnisse zu gewinnen. Dabei halten folgende neue Themen Einzug:





- 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:** Durch die unterschiedlichen Qualifikationen der Seminarleiterinnen werden den TeilnehmerInnen Methoden und Techniken in ganzheitlicher Hinsicht vermittelt. Dadurch bekommen die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, sowohl mental, als auch körperlich wi(e)derstandsfähiger zu werden. Dies geschieht durch lebendige Vorträge, spannende Übungen und Selbstreflexion. Der kollegiale Austausch der TeilnehmerInnen und eigene praktische Erfahrungen ermöglichen es, die unterschiedlichen Methoden kennen zu lernen, zu üben und zu vertiefen.
- Dauer:** 2 Tage, jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr
- Voraussetzung:** Die vorherige Teilnahme am Grundlagenseminar „Stress macht dumm!“
- 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!