



Resiliente Präventivmaßnahme von „Ich bin dann mal erfolgreich“

„Wenn mir das einer früher gesagt hätte...!“

..., dann hätte ich ein Konzept gehabt, gelassener und resilienter mit Stress und den Herausforderungen des Lebens im Beruf und im Privaten umzugehen!

Dieser Baustein der Seminarreihe „Resilienz“ im Rahmen des Gesundheitsmanagements von „Ich bin dann mal erfolgreich“ wendet sich an die Lebenserfahreneren unter uns. Dabei entscheidet jeder für sich, ab wann man von „Lebenserfahrung“ sprechen kann, manchmal auch unabhängig vom „echten“ Alter.

Mit welchen veränderten Aspekten des Lebens beschäftigt sich ein lebenserfahrener Mensch? Ist der Fokus mit Begeisterung und Freude auf all die Erfahrungen und Erlebnisse gerichtet, die man im Laufe der Zeit bekommen und gehabt hat?! Oder hadert man mit den Widrigkeiten des Lebens und schaut irritiert auf die Jüngeren.

Lässt man die nachfolgende Generation an der Weisheit des Alters teilhaben, aber auch eigene Erfahrungen machen oder neidet man Ihnen die Jugend und Unbekümmertheit?!

Die resiliente Präventivmaßnahme „Wenn mir das einer früher gesagt hätte!“ greift bewusst die 9 Erfolgsfaktoren **Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbstregulation, Verantwortung, Netzwerkorientierung, Körpersignale wahrnehmen und nutzen, Erholung und Bewegung, Zukunftsgestaltung** bilden auf.

Diese bewährte Struktur erleichtert es den TeilnehmerInnen den Status Quo ihrer aktuellen Situation genau zu definieren:

Welche Ziele habe ich schon erreicht, welche strebe ich noch an?

Ist mein Leben, so wie es jetzt ist, genau so wie es sein soll, oder strebe ich noch Veränderungen im Privaten oder im Berufsleben an. Bin ich sehr erfüllt von meinem momentanen „Tun“, oder laste ich mir zu viel auf. Wie kann ich mit großen Herausforderungen, wie der Pflege von anderen Menschen, Krankheit und Veränderungen der Familienstruktur positiver und leichter leben.



- Ziel:** Jeder Teilnehmer wird sein individuelles Erfolgsmuster herausarbeiten, 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 Methoden und Techniken in ganzheitlicher Hinsicht vermittelt.

Das bedeutet, dass die TeilnehmerInnen die Möglichkeit bekommen, sowohl mental, als auch körperlich wi(e)derstandsfähiger* zu werden. Dies geschieht durch lebendige Vorträge, spannende Übungen und Selbstreflexion. Dabei achten die Trainerinnen auf einen wertschätzenden Umgang. Die Individualität und Persönlichkeit jedes Einzelnen wird gewahrt. Der interaktive Austausch der TeilnehmerInnen und eigene praktische Erfahrungen ermöglichen es, die unterschiedlichen Methoden kennen zu lernen, zu üben und zu vertiefen.
- Dauer:** 2 Tage Aufbau-seminar, jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr
- Voraussetzung:** Keine, außer Lebenserfahrung!
- Investition:** Die Kosten des Seminars erfahren Sie auf Anfrage.
- Seminarort:** Das Seminar kann „In-House“ in den eigenen Räumlichkeiten oder als externe Trainingsmaßnahme über uns gebucht werden.
- 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!