

„Ich lass´ es mir gut gehen !“

Gemeinsam lernen in Krisenzeiten – Eigene Resilienz stärken

Resilienz ist die Widerstandskraft in Krisen und Stresssituationen. Jeder Mensch ist stark und verfügt bereits über Ressourcen, die wir aus überstandenen Krisen heraus entwickelt haben. Manchmal jedoch haben wir verlernt, diese Fähigkeiten in aktuellen Krisenzeiten aktiv zu nutzen.

Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe von maximal 12 Personen und erleben das Thema auf drei unterschiedlichen Ebenen:

*Kennenlernen des Konzeptes der Resilienz -Faktoren und ihre Wirkung- .
Was gehört dazu und welche wertvollen Ressourcen besitze ich bereits?
Welche unentdeckten Quellen der Widerstandfähigkeit kann ich noch entdecken und nutzen?
Wie entwickle ich meine Resilienz individuell und praxisnah weiter?*

Wir arbeiten als Gruppe im gemeinsamen Austausch und lernen im Kontakt von- und miteinander.

Wir gestalten einen Raum spaßvollen, konstruktiven Arbeitens und setzen damit einen aktiven Gegenpol zum Winterblues, zu erlebten Stress-Situationen und zur isolierenden Corona-Situation ...

Sie benötigen nur einen funktionsfähigen PC oder Tablet, Kamera und/oder Head-Set, eine stabile Verbindung zum Internet sowie Spaß an der Auseinandersetzung mit dem Thema.

Struktur: 11.02.2021 17:00 – 19:30 Uhr Online-Seminar über Zoom
25.02.2021 17:00 – 19:30 Uhr Online-Seminar über Zoom
04.03.2021 17:00 – 19:30 Uhr Online-Seminar über Zoom
1 Stunde persönliches Einzelcoaching (online) bis 25.04.2021

Kosten: 249,-- € inklusive Seminarunterlagen und -protokolle

Referent: Hubert Liebens -Inhaber Camino-Institut-

Kontaktaufnahme und Anmeldung: Info@camino-institut.de

