

Seminar: «Das Geheimnis starker Menschen»

Kurzbeschreibung	Wie kommt es, dass manche Menschen sich von Misserfolgen, Krisen aus der Bahn werfen lassen und andere überstehen schwierige Situationen mühelos? Starke Menschen verlieren auch unter widrigen Umständen den Glauben an sich selbst und an die Welt nicht, sondern gestalten weiterhin bewusst die Welt mit und übernehmen Verantwortung für ihr eigenes Leben. Erhalten Sie einen Impuls, wie Sie Ihr Denken und Handeln aktiv gestalten können, um auch in schwierigen Situationen wieder in einen Zustand des Wohlbefindens zurückzufinden.
Zielsetzung	Sie → bekommen eine Einführung in die Grundlagen der Resilienzforschung und der Positiven Psychologie → reflektieren Ihr Denken – Fühlen - Handeln → lernen das Quadrat der Selbststeuerung kennen → erhalten konkrete Impulse und Übungen für mehr Widerstandskraft und psychische Stärke
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> 🌀 Grundlagen der Resilienzforschung und der Positiven Psychologie 🌀 Quadrat der Selbststeuerung im Detail: Bilanzieren und reflektieren <ul style="list-style-type: none"> - Emotionen: Umgang mit unseren negativen Emotionen - Urteilsvermögen: Mindset - Beziehungen: Menschlichkeit und Mitgefühl - Sinn und Werte: Perspektivenwechsel 🌀 Praxisorientierte Übungen
Methodik	Fachlicher Input, Selbstcheck, praktische Übungen, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch und Diskussion
Zielgruppe	Alle, die widerstandsfähiger und psychisch stärker sein wollen
Teilnehmerzahl	mind. 5, max. 16
Trainerin	Irène Wüest, lic.phil. SkillCoach, Organisations- und Kommunikationsberaterin
Datum/Zeit	auf Anfrage / 1 Tag
Ort	nach Ihrem Wunsch
Investition	auf Anfrage

Anmeldung

Name Vorname

Firma

Strasse PLZ / Ort

Telefon E-Mail