

Resilienz- Airbag für dein Wohlbefinden

Resilienz, wir alle sprechen davon und können ungefähr sagen, was dieser Begriff inhaltlich bedeutet.

Und doch erwischen wir uns immer wieder im beruflichen Alltag in irgendwelchen Hamsterrädern, Dauerschleifen, immer mehr werdenden Anforderungen usw.

Aber wie kann es mir gelingen, den Alltag mit all seinen Herausforderungen gut zu meistern und trotzdem Zeit für mich zu finden? Und wenn ich diese Zeit habe, wie kann ich Sie dann sinnvoll nutzen und mit wem?

In diesem Tagesseminar soll es darum gehen, wie du anhand deiner Talente, Kompetenzen und Stärken die Widerstandskraft entwickeln kannst, um resilienter mit Hindernissen und Krisen umzugehen.

Inhalte:

- Was ist Resilienz? Welche Resilienzfaktoren gibt es?
- Meine Stärken und Kompetenzen erkennen
- Empathie, Gefühle und Bedürfnisse
- Wie stärke ich meine Resilienz
- Meine persönliche Schatzkiste

Organisatorisches:

Termin: **13.07.2024** **16.11.2024**
Uhrzeit: 9:00 – 15:00 Uhr
Ort: Kindertagesstätte „Regenbogen“
Lübecker Str. 28 in 23923 Schönberg
Kosten: 115 Euro
Abschluss: Teilnahmebestätigung

Die Seminaranmeldung finden sie auf unserer Webseite unter:

www.vereinhausdeskindes.de