

## **Resilienz Wie Sie den „Stürmen des Lebens“ erfolgreich begegnen können**

Entdecken Sie in diesem Seminar Ihre eigenen Ressourcen und wie Sie Herausforderungen und Krisen lösungsorientiert meistern können. Machen Sie sich Ihre Ressourcen bewusst und nutzen Sie diese.

Resilient zu sein ist erlernbar – nutzen Sie Ihre Ressourcen!

Seminarinhalte:

- Definition von Resilienz
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Resilient aus der Krise steuern
- Ressourcen bewusst machen und nutzen
- Neue Ziele, richtig setzen
- Humor als ein Instrument der Resilienz

Referentin:

Cornelia van den Hout , Dipl.-Psych., Coach (IHK) und Sexualtherapeutin,  
Oberursel

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Vortrag: Mindestens 7 Teilnehmerinnen

Tagesseminar: Mindestens 6 und maximal 16 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Diese Veranstaltung kann als Tagesseminar mit 6-7 Zeitstunden oder als Vortrag (3 Zeitstunden) gebucht werden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Vortrag: Beamer, Leinwand, Laptop, Flipchart mit Papier, je nach Anzahl der TN Stühle in U-Form oder Kinobestuhlung

Tagesseminar: Beamer, Leinwand, Laptop, Flipchart mit Papier,  
Moderationskoffer, 2 – 3 Stellwände

Maximale Entfernung:

hessenweit