

Resilienz – ein Erlebnisvortrag **„Im täglichen Hamsterrad“ gelassen und gesund bleiben**

Die Zeit fliegt täglich schneller, es kommen ständig Erwartungen auf Sie zu und so manch gestresster Mensch versucht Sie als Blitzableiter zu nutzen. In diesem ganz normalen Wahnsinn hilft nur Gelassenheit, Lösungsorientierung und Selbstsicherheit. Ein Vortrag der Ihnen Impulse gibt, Ihre eigenen Ressourcen zu erkennen und sie bei den täglichen Herausforderungen einzusetzen, um gestärkt im Alltag zu bestehen.

Eine der wichtigsten Zukunftsfähigkeiten ist Resilienz. Resilienz bedeutet die Fähigkeit, mit belastenden Situationen erfolgreich umzugehen.

Vortragsinhalte:

- Definition von Resilienz
- Säulen der Resilienz
- Eigene Ressourcen kennen und anwenden
- Lösungsorientierte Ausrichtung
- Humor und Kommunikation als Wegbegleiter

Dieser Vortrag ist interaktiv gestaltet.

Referentin:

Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 6 und maximal 250 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Vortrag mit 1-3
Zeitstunden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier, Stuhlstellung je nach
Raummöglichkeit

Maximale Entfernung:

nach Absprache