



## „Resilienz“ - Das Geheimnis innerer Stärke

Die Fähigkeit zu Belastbarkeit und innerer Stärke wird in der Psychologie als Resilienz beschrieben. In diesem Seminar/Coaching steht die gezielte Entwicklung Ihrer persönlichen Resilienz im Mittelpunkt. Sie stärken Ihre Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und können innehalten. Sie betrachten Ihr Leben im Netzwerk, überprüfen und ändern eingefahrene Verhaltensmuster. Sie kennen Ihren persönlichen Energiehaushalt und können diesen pflegen. Sie haben Ihren „Lebensrucksack“ entlastet und Ihre inneren Antreiber ausbalanciert. Sie können Grenzen setzen, wahren und öffnen. Sie können Konflikte aktiv angehen und sich konsequent auf Handlungsspielräume ausrichten. Sie werden sehen, Resilienz kann man lernen.

**Zielgruppe:** alle Interessierte, die den achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen steigern möchten und Ihre Stärken entdecken und erweitern mögen.

**Dozentin:** Christiane Möller (Dipl. Psychologin)

### Inhalte:

- Auslöser und Ressourcen
- 7 Säulen der Resilienz
- Resilienzfaktoren
- Schlüsselfaktoren der Resilienz
- Gesunde Führung
- Eigene Widerstandsfähigkeit erhöhen

Diese Fortbildung bietet die Möglichkeit der Anrechnung von 8 Unterrichtseinheiten zur Rezertifizierung für Praxisanleitende (gemäß § 4 Abs. 3 PflAPrV).

**Termin:** 21.11.2024

**Uhrzeit:** 8.30 – 15.30 Uhr

**Kursgebühren:** Euro 130,-

**Veranstaltungsort:** KBZ, Turmstraße 2, 58099 Hagen

Wir erheben bei Rücktritt vor Kursbeginn ab der 6. Woche eine Bearbeitungsgebühr von 25,- Euro.

Bei Absage, die später als 4 Wochen vor Kursbeginn erfolgt, wird eine Ausfallgebühr von 40% der Kosten erhoben.

Bei Abmeldung vor Kursbeginn weniger als 14 Tage wird 80 % der Kursgebühr erhoben.

Volle Kursgebühr bei Abmeldung mit dem ersten Veranstaltungstag. Die Abmeldung muss schriftlich erfolgen.

### Anmeldung:

(Diesen Abschnitt bitte **lesbar** ausfüllen u. zusenden)

**Name:** \_\_\_\_\_

**Vorname:** \_\_\_\_\_

**Straße:** \_\_\_\_\_

**PLZ/Wohnort:** \_\_\_\_\_

**E-Mail privat:** \_\_\_\_\_

**Tel. dienstl.:** \_\_\_\_\_

**Tel. privat:** \_\_\_\_\_

**Geb. Datum:** \_\_\_\_\_

**Arbeitgeber Rechnungsadresse:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift:** \_\_\_\_\_

**Vorgesetzter:** \_\_\_\_\_

Datenschutzerklärung zur Kenntnis genommen