

Resilienz: das Immunsystem unserer Seele

Ich habe es noch nie versucht, deshalb bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe! (Pippi Langstrumpf)
Dieses Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit sowie der Optimismus, den das stärkste Mädchen der Welt an den Tag legt, stellen schon einmal zwei bedeutende Säulen der Resilienz - unserer psychischen Widerstandskraft - dar. In diesem Seminar lernen wir alle grundlegenden Resilienzfaktoren kennen und erfahren, wie wir mit praktischen Tools das Immunsystem unserer Seele stärken, um gelassener mit belastenden Situationen umgehen zu können.

Inhalte

- Säulen der Resilienz (Akzeptanz, Lösungsorientierung, Impulssteuerung etc.)
- Achtsamkeit als wesentlicher Faktor psychischer Widerstandskraft
- Reflexion über die Beschaffenheit der eigenen Resilienz
- Sensibilisierung für eigene Ressourcen
- Praktische Übungen aus der Resilienzforschung

Ziele

- Vermittlung von Hintergrundwissen
- Reflexion über den eigenen Umgang mit belastenden Situationen
- Kennenlernen unterschiedlicher Übungen aus der Resilienzforschung
- Förderung von Achtsamkeit für geistiges Wohlbefinden
- Impulse für die Integration der Inhalte in den Alltag

Zielgruppe

Menschen, die aufgrund hoher Belastung ein Augenmerk auf ihr seelisches Wohlergehen legen möchten. Bitte mitbringen: Block, Stift. Kommen Sie gerne in bequemer Kleidung.

ReferentIn

Mag. Nicole Kostrhon, MSc

Achtsamkeitscoach und Absolventin des Masterlehrgangs „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“ an der KPH Wien/Krems in Kooperation mit der Achtsamkeitsakademie
Systemischer Coach und holistischer Gesundheitscoach für Frauen

Yogalehrerin (RYS 200h)

Pädagogin, nebenberufliche FH-Lektorin

Facts

Kosten

EUR 250,00 inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

07.01.2022

Ort

pro mente Akademie GmbH
Grüingasse 1A
1040 Wien

Termine

21.01.2022
Fr, 09:00 - 17:00 Uhr (8UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 12, max. 18 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at