



QUAPENGO

Seminar: Resilienztraining

Positiv und kraftvoll leben, lernen und arbeiten.

- Die Kernelemente der Resilienz / Der Schlüssel zur Stärkung der Widerstandskraft
- Was mich stärkt und was mich schwächt (Kompetenzinseln finden)
- (innere) Konflikte erkennen und anerkennen
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Selbstmotivation
- Ruhig bleiben, wenn es drauf ankommt (Emotionen bewusst werden)
- Eine gute Beziehung zu sich selbst entwickeln
- Sich selbst helfen - gewusst wie!

Die Kernelemente der Resilienz

Der Schlüssel zur Stärkung der Widerstandskraft

Resilienz ist die Fähigkeit, auf psychischer Ebene alle Lebenssituationen in einem positiven Blickwinkel kraftvoll zu meistern.

Es gibt nicht die eine Resilienz Definition. Stattdessen bestehen viele Definitionen, die im Wesentlichen auf die Flexibilität im Umgang mit Stress, die Regulation und Regeneration von Stress abzielen, um Krisen gesund zu meistern.

Besonderheiten des Coachings:

- Erlernen der 4 Grundhaltungen der Resilienz
- Kennenlernen der 3 Praktiken der Resilienz

Was mich stärkt - Kompetenzinseln finden

Besonderheiten des Seminars:

In einer kleinen Gruppe erforschen die Teilnehmer gemeinsam Ihre Fähigkeiten und Talente und wie man diese bestmöglich einsetzt. Mit Bewusstsein arbeiten nicht mit Informationen.

Zusätzliches Material:

- Talente-Skala / Kompetenzinseln finden
- 1 kostenloser Reflexionstag - zur freien Auswahl

Komm mit deinen Freunden vorbei.

Ablauf & Dauer des Seminars:

Das Seminar ist ein Wochenendangebot und umfasst 2 Tage.

Teilnehmerzahl 5-7 Personen, Seminarsprache Deutsch, Präsenzunterricht

Preise: 350,00 €

Individuelles Coaching

(Innere) Konflikte erkennen und anerkennen

Einen inneren Konflikt erleben wir immer dann, wenn wir uns zwischen zwei oder mehr Optionen entscheiden müssen – sich aber jede der Optionen irgendwie richtig anfühlt.

Wie soll man sich da richtig entscheiden? Worauf soll man hören? Gibt es bei diesen Fragen überhaupt ein richtig oder falsch?

Wenn du gerade in einer solchen Zwickmühle stecken solltest, haben wir hier eine super hilfreiche Methode für dich.

Umgang mit schwierigen Situationen

Sicherlich mussten wir alle zu irgendeinem Zeitpunkt unseres Lebens schon einmal eine schwierige Situation meistern. Aber **du kannst mit jeder schwierigen Situation umgehen, wenn du die richtigen Maßnahmen ergreifst.**

- **Akzeptanz:** Es geht darum zu verinnerlichen was nicht geändert werden kann und was sich noch nicht verändern lässt.
- **Gesunder Optimismus:** Balance zwischen Negativ- und Positivfokus ein gesunder Optimismus meint „das Gute im Schlechten“ zu sehen, damit wir Stress aktiv herunter regulieren können.

Selbstmotivation

Wünsche und Ziele sind die Grundlage. Sie helfen Klarheit zu gewinnen, zu priorisieren und zu starten. Doch die meisten Ziele werden nicht an einem Tag erreicht.

Durch das Erzeugen eines Wohlfühlgefühls in Verbindung mit einer realistischen Zielsetzung wird durch Selbstbelohnung beim Erreichen von Zwischenzielen die Eigenmotivation positiv gestärkt.

**Ruhig bleiben,
wenn es drauf
ankommt -
Emotionen
bewusst werden**

Ziele des Coachings:

- Gefühle bei sich und anderen wahrnehmen, erkennen und verstehen,
- mit eigenen und fremden Gefühle positiv umgehen,
- eigene Gefühle bewusst ausdrücken.

Zusätzliches Material:

Ihre Gefühlsregulation

Eine gute Beziehung zu sich selbst entwickeln

Obwohl dieses Thema scheinbar immer mehr Raum einnimmt, so sind doch unglaublich viele Menschen einfach nicht zufrieden mit sich selbst.

Ihnen fehlt der innere Kontakt, Selbstvertrauen, der Glauben an sich selbst, Selbstliebe, oder einfach nur das Gefühl, eine gute Beziehung zu sich selbst zu führen.

Besonderheiten des Coachings:

Wie kann ich mein Selbstwertgefühl aufbauen. Wir erarbeiten gemeinsam (Schwer)Punkte im Leben um ein besseres Wohlbefinden und somit ein erhöhtes Selbstwertgefühl zu erlangen.

Um täglich nachhaltige positive Ereignisse zu erleben geben wir Ihnen speziell auf Ihre Persönlichkeit ausgearbeitete Übungen mit nach Hause.

Sich selbst helfen - gewusst wie!

Sei dein eigener Coach!

Selbstcoaching eignet sich für viele Bereiche.

Für das Schul- und Berufsleben ebenso wie für die Ernährung, Fitness oder Konfliktmanagement. In praktisch allen Bereiche der Persönlichkeitsentwicklung.

Durch unser Seminar zeigen wir Ihnen Möglichkeiten auf und geben Ihnen effektive Werkzeuge mit.

Seminare & Coaching

Wie läuft das Seminar ab?

Wir klären mit Ihnen zu Beginn eines Coachings / Seminars ab, welche konkreten Anliegen und Themen wir gemeinsam mit Ihnen erarbeiten.

Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie ganz einfach Ihre gewünschten Ziele erreichen.

Dauer & Preis des Seminars:

Das Seminar ist ein Wochenendangebot und umfasst 2 Tage.

Teilnehmerzahl 5-7 Personen, Seminarsprache Deutsch, Präsenzunterricht

Preise: 350,00 €



Seminare & Coaching

QUAPENGO®

Bianca Punzet

0163 / 443 12 09

Birgit Betz

0172 / 61 65 109

Villa Bianco Unter den Eichen 1

34385 Bad Karlshafen