

45 Minuten-Resilienz-Hacks



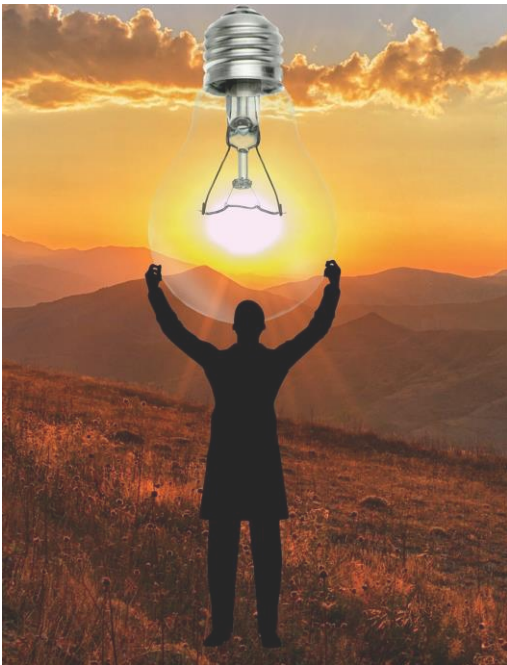
Inmitten von Schwierigkeiten liegen günstige Gelegenheiten
Albert Einstein

Resilienz-Hacks à 45 Minuten (8 – 16 Teilnehmende)

Resilienz und Achtsamkeit lassen sich mit verschiedenen Übungen stärken. Sie unterstützen uns dabei, mit Belastungen, Stress und Veränderungen besser umgehen zu können.

Die kurzen, über einen längeren Zeitraum verteilten Resilienz-Einheiten tragen dazu bei, das Thema präsent zu halten, die eigene Reflektion zu verbessern sowie Übungen und neue Verhaltensmuster als Gewohnheiten zu etablieren.

Dadurch stehen in belastenden Situationen zusätzliche Verhaltens- und Handlungsoptionen zur Verfügung und es gelingt uns, weniger oft in Stress zu geraten, Stress nicht zu verstärken und sich nach Stress rascher zu regenerieren.



Inhalte / Methoden

- Kurze Fachinputs zu
 - ✓ persönlicher Resilienz,
 - ✓ Achtsamkeit und
 - ✓ Stress
- Einzel- und Gruppenübungen
- Diskussions- und Fragerunden
- Übungen zum Mitnehmen für den Alltag
- Themenwünsche der Teilnehmenden

➤ **8 Resilienz-Hacks à 45 Minuten verteilt über 10 – 12 Monate**