

Resilienz Workshop

In diesem Workshop geht es darum die eigene Resilienz (Widerstandsfähigkeit) im Alltag zu verbessern und einen Zugang zu den eigenen Ressourcen (Kraftquellen) zu finden.

Kurz werden dazu die gängigen, aktuellen Resilienztheorien vorgestellt.

Der Schwerpunkt des Seminares liegt jedoch in der individuellen Arbeit mit der eigenen Lebensgeschichte.

Neben kreativen Techniken und Partnerübungen, kommen weitere Tools aus der Positiven Psychologie zum Einsatz, die einen hohe Transfer in den Alltag ermöglichen.

Der Workshop umfasst zwei Termine. In der Zwischenzeit gibt es Übungsaufträge, um die Alltagstauglichkeit der Übungen zur Resilienzsteigerung zu testen.

Ein Einzelcoaching rundet den Workshop ab.

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt, um rechtzeitige und verbindliche Anmeldung wird gebeten.

Termine:

15.8. und 26.9.2020 (jeweils Samstag), 11-15:30h, Einzeltermin nach Vereinbarung

Ort:

Wuppertal, genauer Ort wird noch bekannt gegeben

Investition:

160,-€ (zwei Termine und ein anschließendes Einzelcoaching à 60 Minuten)

Anmeldung und weitere Infos:

www.praxis-kubik.de/ info(at)praxis-kubik.de, Tel: 0175-3430960