

„Hier stimmt was nicht!“,
sagt der Bauch.

„So kann es nicht weiter gehen!“,
sagt das Herz.

„Weiter so, stell´ dich nicht so an!“,
sagt der Kopf.

Das kann auf Dauer sehr kräftezehrend,
zermürend und unbefriedigend sein.

Die Kraft zu haben, das Leben in eine stimmige
Richtung zu lenken, ist Ihr Wunsch.

Doch wie soll das gehen?

MIT RESILIENZ!

Resilienz ist ein Kompetenzbündel und be-
deutet innere Stärke und Widerstandskraft.
Sie gibt Stabilität und Orientierung in Zeiten
der Veränderung und trägt zu mehr Gelas-
senheit und Leichtigkeit im Leben bei.

... und kann gezielt trainiert werden!

Das Resilienz-Intensiv-Training bietet dafür
den passenden Raum und die nötige Zeit.

In einer kleinen Gruppe trainieren wir dafür
mit effektiven Übungs-Tools.

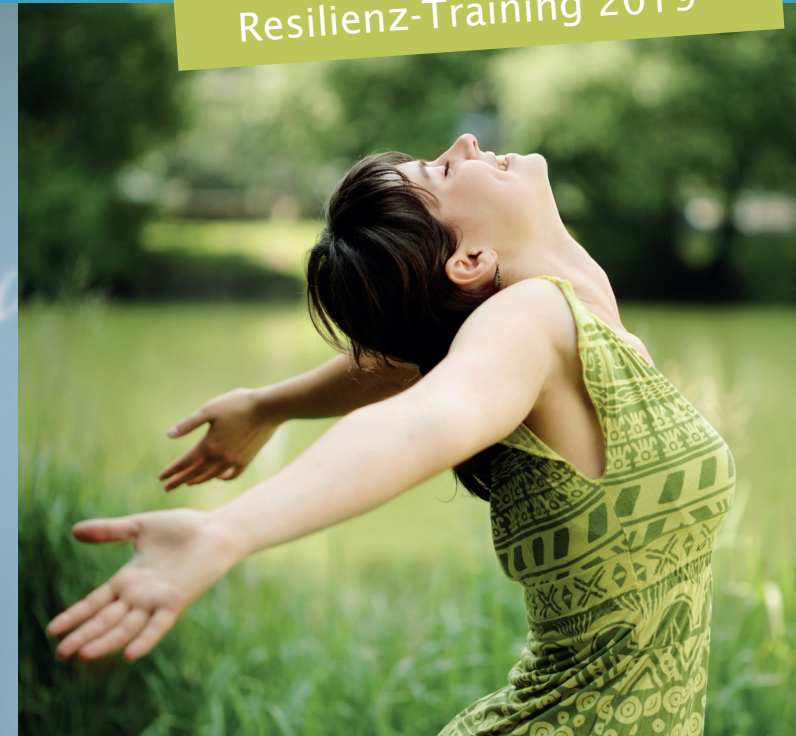
... mit dem Ziel

ERKENNEN - SICH STÄRKEN - VERÄNDERN

RESILIENZ- TRAINING 2019

ERKENNEN, SICH STÄRKEN, VERÄNDERN

Resilienz-Training 2019



SABINE JANSEN
ZERT. RESILIENZ- UND BUSINESSCOACH



Gewerbepark Cité 4, 76532 Baden-Baden
07221 802233
0151 56629155
mail@resilienz-erleben.de
resilienz-erleben.de

 **Sabine Jansen**
... Resilienz erleben!

DAS RESILIENZ-TRAINING

1 Das Selbst-bewusst-sein stärken

Sich selbst gut einschätzen
Stärken und Talente kennen und gezielt einsetzen

2 Die Rollen und Aufgaben im Leben klären

Wo stehe ich heute – Da will ich hin!

3 Probleme angehen – Stolpersteine aus dem Weg räumen

Lösungen ausloten und Handlungsspielräume nutzen

4 Erfolgsstrategien weiterentwickeln

Aus Erfahrungen lernen – Strategien anpassen und erweitern

5 Den Druck herausnehmen

Antreiber aufspüren und minimieren
Hemmende Denkmuster erkennen und verändern

ZWEI MODULE A 2 TAGE

6 Energiehaushalt pflegen

Kräfte einteilen, umlenken und den Fokus auf das Wesentliche richten

7 Grenzen setzen – sich selbst und anderen

Überforderungsfallen aufspüren . NEIN sagen können.

8 Aktiv Netzwerke gestalten und pflegen

Beziehungen unter die Lupe nehmen. Unterstützung geben und annehmen.

9 Stimmige Ziele kraftvoll erreichen

Aus Veränderungswünschen Realität werden lassen. Motivierende Anker im Alltag nutzen, sich und seinen Zielen treu bleiben.

10 Achtsam sein

Innehalten und wahrnehmen – Gedankenmoskitos einfangen – den Stress reduzieren. Einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst pflegen.



Zielgruppe

Für Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln, Ihr Leben gezielt entlasten und in eine neue Richtung steuern wollen.



Dauer

2 Module a 2 Tage



Teilnehmerzahl

4-6 Personen



Ort

In meinen Räumen
Gewerbepark Cité 4
76532 Baden-Baden



Preis

pro Modul und Teilnehmer € 369
inkl. ausführlichen Trainingsunterlagen, kleiner Pausenverpflegung und 19% MwSt.



Modul 1

11. und 12. Januar
01. und 02. März
29. und 30. April
02. und 03. August
04. und 05. Oktober



Modul 2

31. Mai und 1. Juni
29. und 30. November

Weitere Termine auf Anfrage
und nach Vereinbarung.