

## Donnersberger Seminare

# So stärken Sie Ihre persönliche RESILIENZ!



Wann: Freitag, 12. April 2019, 09.00 – 16.00 Uhr  
Wo: Deutsches Rotes Kreuz, Rotkreuzstr. 2, 67304 Eisenberg  
Investition: 70,00 € inkl. MwSt. (Anmeldeschluss: 5. April 2019)  
Inklusive: Snacks und Getränke im Tagungsraum,  
ausführliches Trainingsmaterial

### Ziel meines praxisorientierten Herzblut-Seminars

Stärkung Ihrer psychischen Widerstandskraft - das Immunsystem für Ihre Seele, um Herausforderungen und schwierige Lebenssituationen zu meistern.

Gestärkt aus der Krise hervorgehen.

„Resilienz ist unsere psychische Widerstandskraft und verleiht uns die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne Beeinträchtigungen zu überstehen“ (Duden).

Resilienz ist somit der Schlüssel für unsere Zukunft!

in Kooperation mit

**Deutsches Rotes Kreuz** 



# Werden Sie der Fels in Ihrer Brandung!



## Inhalte

- Was bedeutet eigentlich Gesundheit tatsächlich?
- Die 7 Säulen der Resilienz!
- Strategien zur Resilienz-Entwicklung
- Welche Grundhaltungen und Handlungsfaktoren gibt es?
- Wie übertragen wir dies in unseren Alltag?

## Ihr Benefit

- Den Fokus auf das Positive lenken / Optimismus zu kultivieren
- Sich selbst gut zu regulieren
- Lösungsorientiert zu agieren
- Emotionale Stabilität zu erlangen

Am Ende des Tages halten Sie Ihren persönlichen Resilienz-Schlüsselbund in Ihren Händen, um Krisen und Herausforderungen im Alltag optimal zu bewältigen.

Anmeldung direkt beim DRK unter 06352 - 40 07-0.

Alternativ auf meiner Homepage [www.sandra-molter.de](http://www.sandra-molter.de), per E-Mail oder auch telefonisch. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Sandra Molter – **einfach UMDENKEN**  
Daniel-Kühn-Straße 8  
67724 Höringen

Telefon: 06302 92 33 582  
Mobil: 0152 56 399 899  
[umdenken@sandra-molter.de](mailto:umdenken@sandra-molter.de)  
[www.sandra-molter.de](http://www.sandra-molter.de)