



ResilienzCoaching

2019

Stärken Sie IHRE psychische Widerstandskraft - das Immunsystem Ihrer Seele

Was ist das genau?

„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!**

Wir beleuchten gemeinsam:

- 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?



Die erlernten Fähigkeiten bringen sowohl im beruflichen als auch privaten Kontext wichtige Vorteile:

- Den Fokus auf das Positive zu lenken
- Sich selbst gut zu regulieren
- Lösungsorientiert zu agieren
- Die eigene Widerstandsfähigkeit zu stärken und zu erhalten
- Emotionale Stabilität zu erlangen
- Optimismus zu kultivieren

Jeder Mensch befindet sich in unterschiedlichen Lebenssituationen, hat unterschiedliche Kräfte & Ressourcen zur Verfügung und hat sehr individuelle Lebenserfahrungen gemacht.

Mit gezieltem Coaching unterstütze ich Sie dabei:

- Ihre psychische Gesundheit & Widerstandskraft zu verbessern
- Ihre persönlichen Stärken (wieder-) zu finden und zu manifestieren
- gute Orientierung in schwierigen (Lebens-)Zeiten und bei Veränderungen zu haben
- Ihre Kraft-Reserven (wieder) zu mobilisieren, um Herausforderungen gut zu meistern
- Ihre persönliche Entwicklung zu aktivieren
- Ihre individuelle Strategie zur Resilienz-Entwicklung zu finden

Am Ende des 3-teiligen Coachings halten Sie Ihren persönlichen **Resilienz-Schlüsselbund** in Ihren Händen, **um Krisen und Herausforderungen im Alltag optimal zu bewältigen.**

Dauer: 3 x 90 Min.

Ihre Investition: 259,00 € (inkl. MwSt.)

Vertrauen beginnt mit dem ersten Gespräch.

Kontaktieren Sie mich gerne.