

Donnersberger Seminare

So stärken Sie Ihre persönliche RESILIENZ!



Wann: Freitag, 20. November 2020, 9.00 – 16.00 Uhr
Wo: Deutsches Rotes Kreuz, Rot-Kreuz-Str. 2,
67304 Eisenberg
Investition: 85,00 € inkl. MwSt. (Anmeldeschluss: 13. November 2020)
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 dem DRK Ortsverein Eisenberg/Pfalz e.V.

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 über das Formular auf meiner Homepage www.sandra-molter.de, per E-Mail oder auch telefonisch. Ich freue mich sehr 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
www.sandra-molter.de