



Im Ring des Lebens Resilienztraining 2.0

Irma Kurth, BSc. Psychologie
Cheftrainerin Boxen Bern

Workshop mit Bewegung

Der schnelle Wandel der Arbeitswelt verlangt nach Menschen, die mit einer offenen Haltung, realistischem Optimismus und dem Vertrauen in die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten ihren Alltag meistern.

In diesem aktiven Workshop mit Dieter Studer und Irma Kurth wird die Resilienz der Teilnehmenden gestärkt und die Stressbewältigung verbessert. Durch die Integration verschiedener Prinzipien aus dem Boxsport werden spielerisch verschiedene Komponenten der Resilienz auf eine ganze neue Art und Weise vermittelt:

- Theoretische Grundlagen der Resilienz
- Diskussionen zu persönlichen Resilienzstrategien
- Praktische Übungen zur Stressbewältigung
- Einführung in die Grundlagen des Boxens
- Praktische Übungen mit Schattenboxen/Partnerübungen

Weshalb sich eine Teilnahme lohnt

Erfahren Sie Resilienz praktisch und theoretisch: Unser Workshop nutzt Boxsport, um Mitarbeitenden ein umfassendes und lehrreiches Erlebnis zu bieten.



Ganzheitlicher Ansatz

Die Kombination von Theorie und praktischen Übungen ermöglicht das Thema nicht nur theoretisch zu verstehen, sondern zu erleben.



Praktische Anwendung

Der Workshop gibt den Teilnehmenden konkrete Tipps und Werkzeuge für ihren Alltag mit.



Teamstärkung

Durch die Integration von Boxübungen fördert der Workshop den Teamgeist und die Kommunikation.