



## Widerstandskraft Resilienz-Workshop

### Workshop zum Thema Resilienz

Resilienz ist die Fähigkeit, sich nach Herausforderungen zu erholen und gestärkt daraus hervorzugehen.

In diesem Workshop erhalten Sie fundierten theoretischen Input zum Thema Resilienz. Durch Gruppen- und Einzelübungen können Sie die Prinzipien der Resilienz unmittelbar erleben und verinnerlichen. Unser Ziel ist es, dass Sie nicht nur das Konzept der Resilienz verstehen, sondern auch konkrete Strategien und Werkzeuge erlernen, um widerstandsfähiger in allen Lebensbereichen zu sein.

- Theoretische Grundlagen der Resilienz
- Sieben Resilienzfaktoren
- Persönlicher Resilienzkompass
- Achtsamkeitsübungen
- Gruppen- und Einzelübungen

### Weshalb sich eine Teilnahme lohnt

Erfahren Sie Resilienz praktisch und theoretisch: Dieser Workshop vermittelt die theoretischen Grundlagen der Resilienz und ermöglicht einen intensiven Austausch.



#### 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 Gruppenübungen fördert der Workshop den aktiven Austausch.