

Resilienztraining - belastbar und lebensfroh auch in herausfordernden Zeiten

26. - 27. Mai 2020

In diesem interaktiven indoor und outdoor Training erfahren Sie, wie Sie ihre innere Widerstandskraft (Resilienz) aufbauen können und auch in schwierigen Situationen belastbar und stark bleiben. Viele praktische, alltagstaugliche Übungen helfen Ihnen, das Erlernte sofort anzuwenden und für sich nutzbar zu machen. Ein gutes Verständnis über ihre vorhandenen Stressoren und deren Auswirkungen sowie Möglichkeiten Ihr Verhalten in Stresssituationen zu verändern, unterstützen Sie dabei dieses Ziel zu erreichen. Sie erhalten Tipps und Übungen, die Ihnen helfen, Stress abzubauen und vorzubeugen.

Sie beschäftigen sich mit verschiedenen Resilienzkompetenzen wie z.B. Optimismus oder Lösungsorientierung und Sie lernen gezielt Ihre Fähigkeiten in diesen Bereichen zu verbessern. Die positiven Effekte von Bewegung in der Natur, Entschleunigung und zur Ruhe kommen werden für Sie spürbar. Sie schätzen Ihre persönliche Resilienz selbst ein und stärken darauf aufbauend zielgenau Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten.

Ich arbeite mit den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung und setze achtsamkeitsbasierte Methoden ein, da das Verweilen im Hier und Jetzt eine Basiskompetenz im Aufbau von Resilienz darstellt. Wir machen außerdem Körper- und Achtsamkeitsübungen in der Natur, was die Konzentration fördert und den gesamten Organismus zentriert.



Trainingsziele

- Gelassenheit, neue Bewältigungsstrategien und eine höhere Belastbarkeit entwickeln
- Innere Ressourcen entdecken und Zufriedenheit und Wohlbefinden steigern
- Besseres Selbst- und Stressmanagement erarbeiten
- Erlernen von alltagstauglichen Achtsamkeits- und Körperübungen zur Stärkung Ihrer Widerstandskraft
- Die positiven Aspekte von Bewegung und Natur für Körper und Geist sicht- und spürbar machen

Trainingsinhalte

- Resilienz - was ist das und wozu brauchen wir es?
- Stress und unser Gehirn, Stressoren, Verhaltensänderungen, Stressprävention
- Positive Psychologie und Neuroplastizität
- Einführung in die Achtsamkeit
- Bewegung, Körper- und Achtsamkeitsübungen passend zu den Inhalten (wenn möglich im Freien)
- Resilienzkompetenzen und Bewältigungsstrategien
- Selbsteinschätzung der Teilnehmenden
- Alltagstaugliche Übungen und Tipps 'zum Mitnehmen'



Organisatorisches

Empfohlene Ausrüstung:

Der Jahreszeit und dem Wetter entsprechende bequeme Kleidung
Feste Schuhe mit guter Sohle
Kleiner Rucksack, Wasserflasche

Leitung: Ute Gigler, BA, MUP, www.coachingmoves.at

Ort: Das Resilienztraining findet im magdas Hotel in Wien und im Prater statt.
Laufbergergasse 12
1020 Wien
www.magdas-hotel.at

Anreise:

Das Resilienztraining ist bequem z.B. mit vielen S-Bahnen sowie der U2 (Ausstieg Praterstern) neben einer Reihe von anderen öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.



Dauer: 2 Tage, 26. - 27. Mai 2020, 9.00 - 17.00h

Kosten: Seminarkosten € 790,- pro Person

Anmeldung: info@coachingmoves.at; offenes Resilienztraining; maximal 10 TeilnehmerInnen
Ich ersuche um Anmeldung bis spätestens 24. April 2020. Mit Ihrer Seminaranmeldung via email mit Name, Adresse und Telefonnummer sind Sie fix und verbindlich angemeldet.

Mit Ihrer schriftlichen Anmeldung nehmen Sie zur Kenntnis, dass Sie an diesem Seminar auf eigene Verantwortung teilnehmen. Sie sind in einer körperlichen und geistigen Verfassung, um an allen Übungen und leichten Wanderungen in natürlichem Gelände teilnehmen zu können. Dieses Seminar ersetzt keine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung.

Stornobedingungen:

Sollten Sie verhindert sein, am Seminar teilzunehmen, fallen folgende Gebühren an:

Ab 2 Wochen bis 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn werden bei Rücktritt 50% der Teilnahmegebühr verrechnet. Bei späterer Absage, bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Abbruch des Seminars sind die vollen Kursgebühren fällig. Sollten Sie eine Ersatzperson finden, die am Seminar teilnimmt, werden keine Stornogebühren verrechnet.

Sollte ich absagen müssen, werde ich Ihnen die Seminarkosten selbstverständlich rückerstatten.