

## Resilienztraining - belastbar und lebensfroh auch in herausfordernden Zeiten

9. Februar – 16. März 2021 – online und im Grünen

In diesem interaktiven online indoor und outdoor Training erfährst du, wie du deine innere Widerstandskraft (Resilienz) aufbauen kannst und auch in schwierigen Situationen belastbar und stark bleibst. Viele praktische, alltagstaugliche Übungen helfen dir, das Erlernte sofort anzuwenden und für dich nutzbar zu machen. Ein gutes Verständnis über deine vorhandenen Stressoren und deren Auswirkungen sowie Möglichkeiten dein Verhalten in Stresssituationen zu verändern, unterstützen dich dabei dieses Ziel zu erreichen. Du erhältst Tipps und Übungen, die dir helfen, Stress abzubauen und vorzubeugen.

Du beschäftigst dich mit verschiedenen Resilienzkompetenzen wie z.B. Optimismus oder Lösungsorientierung und lernst gezielt deine Fähigkeiten in diesen Bereichen zu verbessern. Die positiven Effekte von Bewegung in der Natur, Entschleunigung und zur Ruhe kommen werden für dich spürbar. Du schätzt deine persönliche Resilienz selbst ein und stärkst darauf aufbauend zielgenau dein Wissen und deine 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. Du machst außerdem Aufgaben in Bewegung und 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 deiner 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
- Einführung in die Achtsamkeit



- Neuroplastizität und positive Psychologie
- Bewegung, Körper- und Achtsamkeitsübungen passend zu den Inhalten (im Grünen/Freien)
- Resilienzkompetenzen und Bewältigungsstrategien
- Selbsteinschätzung der Teilnehmenden
- Alltagstaugliche Übungen und Tipps 'zum Mitnehmen'

## Organisatorisches

### Empfohlene Ausrüstung für drinnen:

Zoom-tauglicher Computer/Endgerät  
Bequeme Wohlfühlkleidung

### Ausrüstung für draußen:

Dem Wetter entsprechende bequeme, warme Kleidung sowie Haube, Schal, Handschuhe  
Feste, warme Schuhe mit guter Sohle  
Kleiner Rucksack, Wasserflasche oder heißer Tee, ev. ein Snack

**Leitung:** Ute Gigler, BA, MUP, [www.coachingmoves.at](http://www.coachingmoves.at)

**Ort:** Das Resilienztraining findet online statt und in einem Park/Wald in deiner Umgebung.

**Dauer: 6 x 3 Stunden** – davon arbeiten wir ca. 2 Stunden online, den Rest der Zeit verbringst du individuell und wann du möchtest wöchentlich im Grünen mit maßgeschneiderten Übungen und Aufgaben, die dir helfen entspannt und energiegeladener zu werden.

Eine Peergroup hilft dir deine Erlebnisse zu reflektieren, dich auszutauschen und dranzubleiben.  
Zeitaufwand ca. 20 Minuten/Woche

**Beginn:** Dienstag, 9. Februar und jeden Dienstag bis 16. März 2021 von 18.00 – 20.00 Uhr

**Seminarkosten:** € 290,- pro Person; bei **early bird Anmeldung bis 14. Jänner** nur € 250,- pro Person

**Anmeldung:** [info@coachingmoves.at](mailto:info@coachingmoves.at); offenes Resilienztraining; **maximal 8 TeilnehmerInnen**

Ich ersuche um **Anmeldung bis 25. Jänner 2021**. Mit deiner Seminaranmeldung per e-mail mit Name, Adresse und Telefonnummer bist du fix und verbindlich angemeldet.

Mit deiner schriftlichen Anmeldung nimmst du zur Kenntnis, dass du an diesem Seminar auf eigene Verantwortung teilnimmst. Du bist 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:

Solltest du verhindert sein, am Seminar teilzunehmen, fallen folgende Gebühren an:

Ab 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. Solltest du eine Ersatzperson finden, die am Seminar teilnimmt, werden keine Stornogebühren verrechnet.

Sollte ich das ganze Seminar absagen müssen, werde ich dir die Seminarkosten selbstverständlich rückerstatten. Sollte ich einzelne Einheiten absagen müssen, verschieben wir diese auf einen für alle passenden Termin.