

WAS IST

Resilienztraining für Kinder & Erwachsene

Der Name Resilienz kommt ursprünglich aus dem Latein (nach dem Verb „resilire“) und bedeutet zurückspringen, abprallen. In der Psychologie wird Resilienz als Synonym für die Widerstandsfähigkeit eines Menschen gegenüber widrigen Umständen bezeichnet. **Im Resilienztraining wird vorwiegend mit der inneren Einstellung, Verhaltensveränderung, Ressourcen und Bewältigungsstrategien gearbeitet.**

Individuell wird ausgearbeitet welche Strategien für die jeweiligen Situationen am besten geeignet sind. Somit kann in jedem Alter Resilienz erlernt und die eigenen Schutzfaktoren erhöht werden. Eine besondere Bedeutung hat die Prävention gegenüber Risikofaktoren durch Anpassung der Denkmuster und Entspannungstechniken.

Präventive Maßnahmen schützen schon heute vor traumatischen Belastungen in der Zukunft.

Jeder Mensch hat im Lauf seines Lebens mit Risiken, Belastungen oder Traumatisierungen zu tun. Resilienz ist nicht nur die erfolgreiche Bewältigung solcher belastender Umstände, sondern auch die Kraft, gestärkter und positiver aus diesen Situationen heraus zu kommen...

RESILIENZTRAINING FÜR ERWACHSENDE & KINDER



RESILIENZ & BURNOUT PROPHYLAXE TRAINING



ZIELE

Resilienztraining & Burnout Prophylaxe

- Psychische Gesundheit stärken
- Sichere Bindungsmuster aufbauen
- Gesundes Selbstwertgefühl bilden
- Krisenbewältigungsstrategien ausarbeiten
- Schutzfaktoren stabilisieren

METHODEN

Resilienztraining & Burnout Prophylaxe

- Kraftort als Ressource
- Konfrontationstheorie
- Motivationssteigerung
- Emotionale Kraftkreise finden
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Die 3 Modi des Lebens
- Die 3 Haltungen der Verbundenheit



BURNOUT PROPHYLAXE TRAINING FÜR JEDES ALTER



WAS IST

Burnout Prophylaxe Training für jedes Alter

Burnout bedeutet ausgebrannt sein. **Prophylaxe ist die Vorbeugung.** Beides zusammen ist **ein wunderbares Trainingskonzept, um gelassen und stressfrei den Alltag zu meistern**, bevor es zu einer Überforderung kommt.

Die Burnout Prophylaxe richtet sich an Menschen, die vorbeugend ihr Leben so gestalten wollen, dass sie nicht in Richtung eines Burnouts schlittern können. Dazu gehören die Rücksichtnahme auf die Grundbedürfnisse **Verbundenheit und Wachstum**, die Reflektion der gesunden und ungesunden Antreiber sowie die **Erkennung der drei Modi des Lebens**. Das autonome Selbst, das bewusste Jetzt und die **Achtsamkeit** spielen in der Burnout Prävention ebenfalls eine große Rolle. Bezugnehmend auf diese Themen werden **konstruktive Lösungsansätze** individuell erarbeitet, um mehr Kraft und Energie im Leben zu spüren.