

## Resilienz stärken – Workshop online

### SIE MÖCHTEN DIE AKTUELLE ZEIT FÜR SICH NUTZEN?

## STÄRKEN SIE IHRE RESILIENZ!

Resilienz ist die Fähigkeit, in einer Krise handlungsfähig zu bleiben und aus Krisen gestärkt hervorzugehen. Das können auch aktuelle Situationen sein, die in ihrer Entwicklung für Sie ungewiss sind. Das Gefühl, nicht handeln zu können, wirkt lähmend. Sorgen um eine bedrohte Existenz, Überforderung im Alltag, Krankheiten und Veränderungen im sozialen Miteinander können Bestandteile einer Krise sein. Wie kann ich gut in einer solchen Zeit leben? Habe ich doch Möglichkeiten zu handeln?

Einladung zu einem vielseitigen Workshop: Sie werden individuell unterwegs sein, Ihr Thema erarbeiten, im Team profitieren und meine persönliche Begleitung abrufen können.

### WAS SIE ERWARTEN KÖNNEN:

Um Ihre eigene Resilienz zu stärken und auch präventiv zu trainieren, stellt der Workshop sieben Handlungsfelder vor. Zu diesen gut erforschten Faktoren gehören u.a. die Emotionssteuerung, das Selbstmanagement und eine Zukunfts- und Lösungsorientierung. Alle Faktoren bedingen einander, können ausgleichen und ergänzen.

- Sie erkennen, wie Sie sich nach Belastungen gut **regenerieren** können
- Sie steigern Ihre **Anpassungsfähigkeit** bei Veränderungen
- Sie trainieren den Blick auf **Lösungen** und verlassen die Problemzonen
- Sie können ein **Stresstagebuch** führen oder Ihr „**Willenskraft-Workout**“ erstellen

Sie werden die Möglichkeit haben, Ihr eigenes Resilienzprofil zu erstellen. Sie entscheiden, welchen Schwerpunkt Sie setzen und bearbeiten möchten. Aus einem großen Repertoire werden für Ihre persönliche Situation mögliche Methoden zur Steigerung Ihrer Resilienz angeboten. Sie entwickeln dadurch Ihre eigenen Stressbewältigungsstrategien.

Freuen Sie sich darauf und erwarten Sie, dass Sie sich handlungsfähig erleben. Krisen sind Gefahr und Chance zugleich. Die Richtungsentscheidung liegt in Ihrer Hand.

### Kontakt:

E-Mail: [langel@m-langel.de](mailto:langel@m-langel.de), Tel.: 0221/8027820, mobil: 0178/8128062, [www.coaching-langel.de](http://www.coaching-langel.de)

### Aktuell nicht mehr buchbar: Herbsttermin

- Donnerstag, 10.09.2020, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr, Team aller TeilnehmerInnen (max. 8 TN)
- Begleitung individuell 30 Minuten, online Termine in der dazwischenliegenden Woche nach Absprache
- Samstag, 19.09.2020, 10.00 Uhr – 16.00 Uhr, incl. Mittagspause

### Informationen:

- Anmeldung: Formular/E-Mail
- Durchführung: Zoom
- Ihre technischen Voraussetzungen: PC / Laptop mit Kamera, Kopfhörer
- Kosten: 145 Euro (statt 195 Euro)

**Freie Plätze Wintertermin:** Donnerstag, 12.11.2020, Samstag, 21.11.2020





## STÄRKEN SIE IHRE RESILIENZ!

### Online Workshop

Martina Langel UG

Hermodurstraße 3

51107 Köln

Tel.: + 49 / (0) 221 - 8027820

Fax.: + 49 / (0) 221 - 2976634

Mobil: + 49 / (0) 178 - 8128062

langel@m-langel.de

www.coaching-langel.de

Bitte auswählen:

**Ausgebucht**

Herbsttermin: Donnerstag, 10.09.2020, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr  
Samstag, 19.09.2020, 10.00 Uhr - 16.00 Uhr

Wintertermin: Donnerstag, 12.11.2020, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr  
Samstag, 21.11.2020, 10.00 Uhr - 16.00 Uhr

Hiermit melde ich mich verbindlich an.

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Ich möchte den Newsletter Coaching - Beratung - Kunst erhalten.

Anmerkungen:

Den Betrag für das Seminar in Höhe von 145,00 € überweise ich bis 10 Tage vor Seminarbeginn auf das Konto

Martina Langel UG (haftungsbeschränkt)

Commerzbank Köln, IBAN DE 91 3704 0044 0602 2107 00, BIC COBADEFFXXX

Bitte senden Sie die Anmeldung bis zum 05.09. oder 05.11.20 per Mail oder Fax zurück.

\_\_\_\_\_  
Ort

\_\_\_\_\_  
Unterschrift