

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 bedrohte Existenzen, Überforderung im Alltag, Krankheiten und Veränderungen im sozialen Miteinander können Bestandteile einer Krise sein. Wie kann ich gut in dieser 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 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 an 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.

Termine:

Donnerstag, **25.2.2021**, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr

Samstag, **05.03.2021**, 10.00 Uhr – 16.00 Uhr, inkl. Mittagspause

Begleitung individuell 30 Minuten, Termine in der dazwischenliegenden Woche

Anmeldung: Formular/E-Mail

Durchführung: Zoom

Ihre technischen Voraussetzungen: PC/Laptop mit Kamera, Kopfhörer

Kosten: 145 EUR

Online Workshop

STÄRKEN SIE IHRE RESILIENZ!

Donnerstag, 25.2.2021, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr

Samstag, 05.03.2021, 10.00 Uhr – 16.00 Uhr

Begleitung individuell 30 Minuten

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

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 EUR 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 15.02.21 per Mail oder Fax zurück.

Ort, Unterschrift: _____