

Jahresgruppe Resilienz

Die Welle reiten
statt untergehen

Start am 4. Mai 2019
in Wiesbaden Igstadt



Im privaten und beruflichen Alltag sind wir stets neu gefordert, uns neben den schönen Dingen auch schwierigen Situationen und verschiedensten Belastungen zu stellen: Stärken Sie Ihre seelische und körperliche innere Kraft, um Ihr Leben auch in anspruchsvollen Situationen gut zu meistern.

Trainieren Sie Ihre Resilienz

Es ist immer wieder faszinierend, wenn wir Menschen begegnen, die sich von widrigen Lebensumständen, Krisen und Schicksalsschlägen nicht unterkriegen lassen. Haben Sie sich auch schon mal gefragt, ob es ein Rezept dafür gibt, möglichst gesund mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen? Wie Sie einen Weg finden können, dem „Hamsterrad des Getriebenen“ zu entkommen? Und mehr physische, mentale, emotionale und soziale Widerstandskraft zu erlangen?

In der **Jahresgruppe Resilienz** widmen wir uns systematisch und ganzheitlich diesem spannenden Thema! Dabei betrachten wir alle Dimensionen von Körper, Atmung, Achtsamkeit, Gedanken, Sprache, Verhalten und konkreten Situationen. Die Zusammenarbeit in einer festen Gruppe ermöglicht einen wertschätzenden und vertrauensvollen Umgang miteinander sowie eine schrittweise begleitete Umsetzung.

Der ganzheitliche Ansatz zeichnet sich durch eine besondere Wirksamkeit und Nachhaltigkeit aus. Das Konzept wurde in vielen Organisationen bereits erfolgreich durchgeführt.

Format

- ❖ Sechs Einheiten à drei Stunden
- ❖ Die Workshops bauen aufeinander auf

Termine 2019

Infoveranstaltung:

Samstag, 4. Mai 2019

Beginn: 10:00 Uhr bzw. 14:00 Uhr

Modul-Termine:

18. Mai 2019, 8. Juni 2019,

29. Juni 2019, 17. August 2019,

28. September 2019, 26. Oktober 2019

(jeweils Samstag)

Beginn: 10:00 Uhr bzw. 14:00 Uhr

Sollten Sie an einem dieser Termine verhindert sein, biete ich einen Ersatztermin:

30. November 2019

Beginn: 10:00 Uhr bzw. 14:00 Uhr

Preise

Die Infoveranstaltung ist für Sie kostenfrei.

Der Gesamtpreis der Jahresgruppe inkl. aller Materialien beträgt 450,00 Euro.

Nach dem ersten Modul (Preis 75,00 Euro) haben Sie die Möglichkeit, von der Teilnahme an weiteren Modulen zurückzutreten.

Stimmen von Teilnehmenden:

„Liebe Frau Wiescher, es ist Ihnen in den letzten Monaten gelungen, meine positive Grundhaltung weiter zu stärken. Mit Ihrem Vorleben der Achtsamkeit in Wort und Haltung haben Sie mich sehr beeindruckt.“ (J. Reuters)

„Die Resilienz-Ausbildung hat mich persönlich sehr bereichert. In unserer Gruppe ist ein Kraft und Optimismus spendendes, kollegiales Netzwerk entstanden, das weiter wirkt und trägt.“ (P. Kaiser)

„Die Aufmerksamkeit, Sensibilität und wertschätzende Art von Frau Wiescher hat mich tief berührt.“
(J. Petersen)



Module

- ❖ **Modul 1 — Grundlagen der Resilienz:**
Einflussfaktoren auf die Resilienz |
Persönliche Standortbestimmung |
Achtsamkeit | Die Macht der Sprache |
Stressbewältigung
 - ❖ **Modul 2 — Persönliches Energiemanagement:**
Woher kommt meine Energie? | Verbessern der eigenen Energiebilanz | Reflexion der verschiedenen Rollen mit ihrem Einfluss auf mein Wohlbefinden | Burnout-Prävention
 - ❖ **Modul 3 — Selbstfürsorge und Selbststeuerung/Ausbau einer zuversichtlichen Grundhaltung:**
Perspektive auf das Gute, die Chancen und die Lösungen | Rhythmisierung des Tages- und Wochenablaufs
 - ❖ **Modul 4 — Wohltuende Distanzierung:**
Gesunder Abstand zu belastenden Gedanken, Emotionen, Situationen und Erfahrungen | Stärkung der Fähigkeiten zur gezielten Abgrenzung
 - ❖ **Modul 5 — Akzeptanz/Lenkung eigener Energien in den Gestaltungsraum:**
Zwischen Gelassenheit und Mut zur Veränderung | Systematische Erweiterung des eigenen Handlungsraums
 - ❖ **Modul 6 — Reflexion und Ausrichtung:**
„Ernte“ | Ausrichtung auf die eigene Entwicklung und Gestaltung der Zukunft
- Die inhaltlichen Schwerpunkte der Jahresgruppe Resilienz werden individuell je nach besonderen Interessen gesetzt.

Lisa Wiescher

Diplom-Psychologin
Diplom-Ökonomin

Coach (Milton-Erickson-Institut
Heidelberg)

Heilpraktikerin (Psychotherapie)
HBT Resilienz-Trainerin



Nordenstadter Str. 36
65207 Wiesbaden-Igstadt
Mobil: 0171/9301077

www.ZEBRA-Wiesbaden.de

www.yoga-quartier.de

lisa.wiescher@wiesawie.de