

Eigene Resilienz stärken!

Selbstfürsorge als Schlüssel im Arbeitsalltag.

Ein Tagesseminar.

Resilient bleiben und mit Veränderungen, Krisen und Konflikten souverän im pädagogischen Arbeitsalltag umgehen? In diesem Seminar zur Selbstfürsorge sollen sowohl individuelle, als auch arbeitsplatzbezogene Stressoren aufgedeckt werden und die individuelle sowie teambezogene Resilienz gestärkt werden. Hierzu werden wissenschaftlich fundierte Methoden aus der Achtsamkeits- und Entspannungslehre sowie der Stressbewältigung genutzt. Erfahren Sie, wie Sie in herausfordernden Zeiten eigene Ressourcen aktivieren und lernen Sie Ihre psychische Widerstandskraft gezielt einzusetzen. Freuen Sie sich auf einen spannenden Tag mit einer abwechslungsreichen Mischung aus Informationen, praktischen Übungen und einem regen Austausch. Um den Transfer in den Alltag zu vereinfachen, wird ein Handout mit selbstreflektierenden Übungen und themenbezogenen Informationen bereitgestellt. Ich freue mich auf Sie!

Anke Frielinghaus

Dipl. Sozialpädagogin
Gewaltpräventionstrainerin
Resilienztrainerin

0171 1188321

anke.frielinghaus@nur-mut-koeln.de
www.nur-mut-koeln.de

NUR MUT!
PRÄVENTION · KURSE · COACHING

