

Seminar-Nr. 40024

# Seelenpower

Impuls Retreat: Resilienz stärken!

Termin

17.06.2024 , 7 Stunden

17.06.2024 von 09:00 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Alle Beschäftigten, die ihre Resilienz dauerhaft stärken möchten

Inhalte

- Stress: Was sind die Ursachen und wie kann er reduziert werden?
- Resilienter werden: Was ist eigentlich Resilienz?
- Positivität: Empathie und realistischer Optimismus sind erlernbar
- Akzeptanz: Das Fundament der Resilienz
- Mindset: Lösungsorientiertes Handeln und positives Denken
- Persönliche Entwicklung: Der Selbstentwicklungskreislauf
- Vitalität: Was brauchen die Zellen meines Körpers?

Ziele und Methoden

Um Gesund zu SEIN muss man die drei Komponenten KÖRPER, GEIST und SEELE gleichermaßen stärken, wie ein Tau, das aus drei Strängen zu einem kraftvollen Seil verflochten wird.

Unter Berücksichtigung und Anwendung der neuesten Erkenntnisse zu Bewegung, Ernährung und Mindset aus der Wissenschaft der Epigenetik sollen erreicht/vermittelt werden

- Steigerung der psychischen Widerstandskraft (Resilienz)
- Praktische Tipps und Methoden zur Stressreduktion
- Positive Wandlung von mentalen und emotionalen Mustern
- Tools zur effektiven Stressbewältigung und Burnoutprävention
- Impulse für gesunde Ernährung und Bewegung

Ziel ist ein körperliches und mentales Training zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft, des „seelischen Immunsystems“, eine Anleitung zur Selbsthilfe für Stressbewältigung, Burnoutprävention und GesundSEIN.

Zusätzliche Hinweise

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und seien Sie "open minded".

Referent/-in  
Ute Schlieper

Ort  
Verwaltungsakademie  
Bordesholm