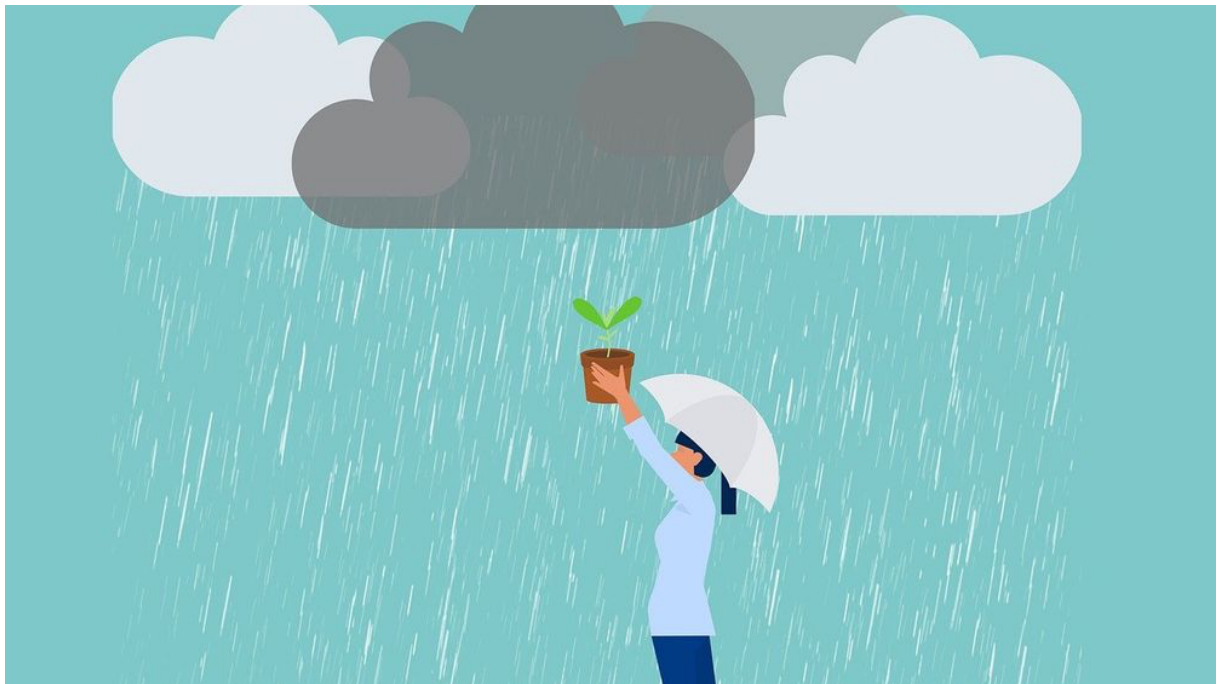


Resilienztraining



Resilienz bedeutet Widerstandskraft und beschreibt unsere Fähigkeit, mit Belastungen umgehen zu können.

Zwei Mal im Jahr wird ein sechswöchiges Resilienztraining angeboten, um einen achtsamen und nachhaltigen Umgang mit sich selbst zu erlernen. Das Training beginnt jeweils nach den Herbst- und nach den Frühlingsferien.

| Programm |
|--|
| Wer bin ich? – wissen, wie ich ticke...I Persönlichkeitstest und Kennenlernen des inneren Kritikers |
| Wer bin ich? – wissen, wie ich ticke...II Emotionen und Gedankenschlaufen |
| Akzeptanz und Selbstwertschätzung |
| Eigene Ziele setzen und aktiv werden |
| Strategien: Was ich tun kann, wenn es brennt! |
| Meine Ressourcen |