

Achtsame Resilienz

Stärkung der mentalen Gesundheit
und der inneren Widerstandskraft

- 🌀 Impulsreferat
- 🌀 Tagesseminar
- 🌀 Training vor Ort
- 🌀 Führungsseminar
- 🌀 Einzel- und
Teamcoaching

Unerwartete Veränderungen und Krisen sind ein Teil unseres Lebens und können sich auf verschiedenen Ebenen manifestieren: persönlich, in Beziehungen, am Arbeitsplatz, in der Gesundheit sowie auch global.

Angesichts dieser **Unsicherheit** und **Unvorhersagbarkeit** ist es wichtig, einen produktiven Umgang mit Krisen zu finden. Diese Zeiten der **Herausforderung** können auch **Chancen** für persönliches Wachstum und Veränderung beinhalten.

Achtsamkeit und Resilienz sind entscheidende Fähigkeiten, um unsere Widerstandsfähigkeit zu stärken, indem wir lernen, das Unveränderbare zu akzeptieren, das Änderbare zu verändern und unser Denken, Fühlen und Handeln anzupassen. Die **Kultivierung** unserer inneren Mitte befähigt uns, achtsam und mitfühlend zu agieren und neue kreative Lösungen zu finden.

Die **Stärkung** von **Achtsamkeit** und **Resilienz** hat sowohl individuelle als auch kollektive Bedeutung. Die Förderung von **Selbstwirksamkeit** und **Selbstverantwortung** in Krisenzeiten verbessert die eigene Lebensqualität, die Zusammenarbeit am Arbeitsplatz. Dieser Fokus stärkt die **Verbundenheit, Wertschätzung** und **gemeinsame Orientierung**.

Unsere **begleitende Unterstützung** richtet sich an Einzelpersonen, Teams und Organisationen. Unser Ansatz ist **erfahrungsorientiert** und **praxisnah** und basiert auf **wissenschaftlichen Erkenntnissen**, um verschiedene Aspekte des Lernens und der Persönlichkeitsentwicklung zu vereinen.