

ORIGINAL Workshop

Rollenbalance!

Resilienzworkshop für fürsorgende Menschen.

echt:gelassen

Sie wollen

- ⊕ ... eine ausgewogene Balance in der Übernahme von Verantwortung und eigenen Bedürfnissen finden?
- ⊕ ... verlorene Energie zurück gewinnen?
- ⊕ ... trotz verzweifelter Momente handlungsfähig bleiben?
- ⊕ ... Konflikte mit Ihren Angehörigen lösen?
- ⊕ ... Sicherheit im Umgang mit hilfebedürftigen Mitmenschen gewinnen?

Sie handeln

- Stärken Sie ihr psychisches Immunsystem!
- Erkennen Sie, wie Sie ohne schlechtes Gewissen akzeptable Grenzen ziehen!
- Lernen Sie Methoden aus der modernen Resilienzforschung zu nutzen!

Sie erreichen Ihr Ziel

- ✓ Sie finden Ihren individuellen, kräfteschonenden Weg mit schwerer Verantwortung im Gepäck und nutzen ihre mentalen Grundlagen als Stütze und Schutzschirm.

Manchmal müssen wir im Leben Rollen annehmen, die wir uns freiwillig nicht ausgesucht hätten. Die Eltern werden zunehmend unselbständiger und brauchen intensive Unterstützung. Der geliebte Mensch an unserer Seite erkrankt schwer und plötzlich ist alles anders. Oder die Freundin erfährt von ihrer lebensbedrohenden Krankheit, und wir müssen lernen, sie angemessen zu begleiten. Wir können die Fakten nicht verändern, aber es liegt in unserer Hand wie wir mit diesen Herausforderungen umgehen.

Es gibt Möglichkeiten in der Krise handlungsfähig zu bleiben und unsere psychische Gesundheit zu schützen. Finden Sie in diesem Workshop Ansätze für Ihren individuellen, kräfteschonenden Umgang mit der Verantwortung, die Sie tragen.

Wir nutzen die Erkenntnisse und Methoden der modernen Resilienzforschung. gehen auf ihre individuelle Situation ein und erarbeiten im Forum und in Kleingruppen gemeinsam Orientierungs- und Handlungsmuster, um Ihr psychisches Immunsystem zu stärken. Mentale Stärke kann trainiert werden!

Ihr Weg:

Tagesworkshop*:	9.00 Uhr bis 16.30 Uhr.
Gruppengröße:	6 Personen bis max. 12 Personen.
Veranstaltungsort:	Frankenberger Viertel, Aachen
Workshopleiterinnen:	Astrid Köhler. Ute Stecher-Augenstein.
Kosten:	EUR 270,- p. Person inkl. Getränke, Handouts, Teilnehmerzertifikat

Ihre Workshopleiterinnen



Ute Stecher-Augenstein

Coach, Trainerin

Fachgebiete:

Methodentechnik
Kommunikation
Lernen und Gedächtnis

- ✓ Studium Psychologie, Soziologie, Kunstgeschichte
- ✓ Trainerin für Stress- und Kommunikationsmanagement
- ✓ Train-the-Trainer für Methodentechniken
- ✓ > 20 Jahre Erfahrung in Seminarleitung und Coaching



Astrid Köhler

Ganzheitlicher Coach, Resilienztrainerin

Fachgebiete:

Authentische Positionierung
Persönlichkeitsentwicklung
Stress- und Krisenbewältigung

- ✓ Ganzheitlicher Coach, zertifiziert
- ✓ Resilienztrainerin, zertifiziert
- ✓ Marketing- und Onlinekauffrau
- ✓ Langjährige Führungskraft im Mittelstand
Bereiche: Marketing, Produktentwicklung, Kommunikation
- ✓ > 20 Jahre Erfahrung in Personalführung und Teammanagement

Authentische Positionierung:
Das **RICHTIGE** auf **MEINE ART** tun!

Rufen Sie mich gerne unverbindlich an, und wir klären gemeinsam ob dieser Workshop für Ihr aktuelles Anliegen passend ist. **Tel. 0241-92137957**