

SchiLf: Resilienz in Schule

Widerstandsfähig den (Schul-)Alltag meistern

In unserem Seminar „Resilienz - Widerstandsfähigkeit im (Schul-)Alltag“ lernen und erfahren Sie Methoden, die Ihre individuelle Resilienzfähigkeit stärken und Ihnen darüber hinaus neue Wege aufzeigen, um mit Krisen, Misserfolgen und Niederlagen besser umzugehen.



Sie lernen und erfahren in unserem Seminar,

- wie entscheidend Ihre eigenen Gedanken Ihr Wohlbefinden beeinflussen und wie Sie diese zu mehr Optimismus und Mut nutzen können
- wie Sie hinderliche Denkfallen enttarnen und positiv für sich nutzen können
- wie Sie effektiv Ihre Ressourcen für Ihre Ziele nutzen können
- wie Sie Techniken in Ihrem Alltag integrieren können, um Ihre Resilienz kontinuierlich zu steigern
- wie Sie es schaffen, sich ruhig und fokussiert Ihrem Alltag, Ihrem Leben zu stellen
- wie Sie Ihr soziales Netzwerk ausbauen und nutzen können
- wie Sie Ihre Resilienzfähigkeit für Ihre Zukunftsplanung optimal einsetzen können

Die eigene Resilienz ist eine Kraftquelle, für Sie und für Ihr Gegenüber. Nutzen Sie diese.

Ihr Nutzen aus dem Seminar:

- ✓ *optimistisch der derzeitigen und zukünftigen Lebenssituation(en) begegnen*
- ✓ *Veränderungen als Chance sehen und nutzen*
- ✓ *Aktiv das eigene Leben zu gestalten*
- ✓ *Eigenen sozialen Netzwerke für sich neu entdecken und ressourcenvoll zu nutzen*
- ✓ *Fokussiert und entspannt die Gestaltung des eigenen Lebens übernehmen*

Sprechen Sie uns an. Gerne informieren wir Sie zum Seminarablauf und unterbreiten Ihnen ein individuelles Angebot. Wir freuen uns auf Sie!

- LehrerInnen aller Schulformen
- Referendare/innen aller Schulformen
- Sozialpädagogen/ innen

Referent/ in
Dagmar Podworny
oder Maren Hilbig

Zielgruppe

- SozialarbeiterInnen
- ErzieherInnen
- Pädagogen/innen

Ort
in Ihrer Schule

Preis / Termin
auf Anfrage
(zeit- und TN-Anzahl-abhängig)