

**Innere Stärke
entwickeln.
Krisen meistern.**

Selbstvertrauen wächst aus
der wiederholt gemachten
Erfahrung, sich nach
Niederlagen aus eigener Kraft
wieder aufgerichtet zu haben.

Reinhard K. Sprenger
(deutscher Autor * 1953)



Kraftvolle Resilienz.

Innere Stärke entwickeln. Krisen meistern.

Lorenz & Grahn

Kommunikation
Rhetorik
Sprechtraining
Coaching

Münzstraße 37, 19055 Schwerin

Telefon 0385 39387512

Mail info@lorenz-grahn.de

www.lorenz-grahn.de

Konflikte, Niederlagen und Krisen sind Bestandteil des Lebens eines jeden Menschen. Wie kann es gelingen, diese unbeschadet zu überstehen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen? Durch unsere eigene innere Stärke und Widerstandskraft – Resilienz – haben wir einen Einfluss darauf, wie wir damit umgehen. Besonders im Arbeitsalltag bedeutet dies: trotz hoher Anforderungen und ständigen Wandels kraftvoll, klar und wirksam zu bleiben. Eine gute Resilienz und psychische Belastbarkeit ist nicht angeboren, sondern wird im Laufe des Lebens erlernt.

Seminarinhalte:

- **Was ist Resilienz?** Hintergründe und Bedeutung für die eigene psychische Widerstandskraft
- **Die 7 Säulen der Resilienz kennen lernen und nutzen:** optimistisch sein, Situationen akzeptieren, zu Lösungen kommen, Opferrolle verlassen, Verantwortung ergreifen, Kontakte entwickeln, Zukunft planen
- **Das eigene Resilienzprofil:** Selbstreflexion
- **Schritt für Schritt zu mehr Widerstandskraft:** praktische Übungen für jeden Tag

Ziel unseres Seminars ist es, Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Sie entspannter mit Belastungen umgehen, Ihre Ressourcen effektiv nutzen und Ihre natürliche Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen stärken, wie Sie Ihre Grenzen wahren und sich realistische Ziele setzen.

Termin und Preis nach Absprache

Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gern. Telefon 0385 39387512