
Refresher-Resilienztraining zur ganzheitlichen Stärkung der Zufriedenheit, Gesundheit und inneren Balance

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit, so wie das Immunsystem die körperliche. Resilienz ist notwendig, um erschütternde Lebensbelastungen ohne längerfristige Beeinträchtigungen zu überstehen. Wie Du bemerkst, wird sie im Alltag durch hohe Belastungen wie Arbeitsstress, Trennung oder Tod aufgebraucht. Es bedarf eine hohe eigene Achtsamkeit, resilient zu bleiben.

Du frischst deine Resilienz auf, um weiterhin immun gegen Belastungen und kritische Situationen zu bleiben. Genieße anschließend Deine Zufriedenheit, ganzheitliche Gesundheit und innere Balance. Dieser Kurs passt für Dich, wenn Du schon Kenntnisse deiner Kraft und Selbstfürsorge besitzt.

Von der Beobachtung ins Handeln: Erspüre die Veränderung

- Schritt 1: Definiere Deinen Resilienzstatus**
Stressmanagement
Spüre Deine Körperwahrnehmung
Erkenne Deine psychischen Grundbedürfnisse
Primäre, sekundäre und Hintergrund-Emotionen
Welche Ressourcen brauchen Stärkung?
- Schritt 2: Orientierung und Stabilisierung**
Identifiziere deine gesunden Grenzen
Entwickle ein Bewusstsein für deinen Freiraum
Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation
Raus aus der Komfortzone
- Schritt 3: Sei Du!**
Erlerne Selbstakzeptanz und Selbstannahme
Übernehme Selbstregulation und Selbststeuerung
Stärke deine Selbstwirksamkeit
Spüre deine körperliche Selbstfürsorge
Übernehme Selbstverantwortung

Ich freue mich auf Dich,
Deine Cornelia