

## „Ich stärke meine seelische Widerstandskraft“: Online-Resilienz-Training in drei Modulen

Der Shutdown stellt die Menschen vor große Herausforderungen. Die einen versuchen, Home-Office und Kinderbetreuung unter einen Hut zu bekommen, andere bangen um ihre wirtschaftliche Existenz. Viele haben mit der Isolation und Einsamkeitsgefühlen zu kämpfen. Wie auch immer sich die persönliche Situation darstellt: Die Belastungen können nur mit innerer Widerstandskraft gemeistert werden. Diese psychische Widerstandskraft wird als „Resilienz“ bezeichnet. Eine innere „resiliente“ Haltung ist erlernbar und kann trainiert werden. Die Teilnehmer des Online-Trainings erhalten viele Anregungen, wie sie ihre eigene Widerstandskraft stärken können, um innerlich stabil und gesund durch die Krise zu kommen.

Das Online-Training ist in drei Module á 40 Minuten gegliedert. Eine Teilnahme an allen drei Modulen ist empfehlenswert, die Module können aber auch einzeln besucht werden.

Thema	Termin/Uhrzeit	Gebühr
<b>Modul 1: Was ist „Resilienz“?</b> Welche Faktoren beeinflussen die innere Widerstandskraft eines Menschen? Wie kann ich in einer Krise meine Resilienz erhalten und stärken?	Dienstag, 19.05.2020  17:45 h bis 18:30 h	<b>kostenfrei</b>
<b>Modul 2: Persönliche Ziele</b> Wie setze ich mir realistische Ziele? Was kann ich für die Verwirklichung meiner Ziele tun?	Dienstag, 26.05.2020  17:45 h bis 18:45 h	10,00 Euro (inkl. MwSt.)
<b>Modul 3: Optimismus</b> Wie kann ich meinen Optimismus stärken?	Dienstag, 02.06., 17:45 h bis 18:45 h	10,00 Euro (inkl. MwSt.)

Die drei Module basieren auf dem LOOVANZ®-Programm, das nach § 20 SGB als Präventionskurs anerkannt ist und von Krankenkassen gefördert wird.

**Bitte melden Sie sich an bei der VBU-Akademie**

<https://vbu.edudip.com/academy/alvs>

**Referentin:** Gisela Meese ist Organisationsentwicklerin (IHK-zertifiziert), Systemischer Coach (ECA-zertifiziert) und Resilienztrainerin® LOOVANZ. Ihre Praxisräume liegen direkt am Schloss Bensberg. Dort führt sie unter der Firmierung „Coaching am Schloss“ Einzelberatungen und Coachings durch. Langjährig war sie Geschäftsführerin mit Personalverantwortung im Gesundheitswesen.

**Gisela Meese – ALVS-Klinikberatung & „Coaching am Schloss“**

Jan-Wellem-Straße 6, 51429 Bergisch Gladbach,

Tel.: 02204 / 86799-20, E-Mail: [info@alvs.de](mailto:info@alvs.de)