

RESILIENZ DAS IMMUNSYSTEM MEINER SEELE

Resilienz ist eine Kompetenz

Begleitung

Bildung

Besinnung



- WAS** Resilienz - das Immunsystem meiner Seele
- WER** Daniela Grella, Zertifizierte Resilienz-Trainerin/Coach
- WANN** Donnerstag, 26. Oktober 2023, von 13 Uhr bis 17 Uhr
- WO** Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.hausderbegegnung.ch

RESILIENZ – DAS IMMUNSYSTEM MEINER SEELE

Resilienz ist eine Kompetenz



WAS Wir alle kennen Krisen, hohe Belastungen und den täglichen Druck und wünschen uns dabei mehr „Widerstandsfähigkeit“ und „Flexibilität“, um mit ebensolchen Situationen gelassener und leichter umgehen zu können. Doch woher nehmen wir diese Fähigkeiten? Und warum gelingt es den einen Menschen besser, mit Herausforderungen umzugehen als den anderen? In diesem Workshop werden Sie erste Antworten zu diesen Fragen finden. Und gleichzeitig stärken Sie Ihr Immunsystem für die Seele. Resilienz ist eine Kompetenz und spiegelt sich in unserer Haltung wider. Ein zentraler Schlüssel dazu ist, Kommunikation, Empathie und Kreativität in Einklang mit unseren inneren und äusseren Bildern zu bringen.

Mit kurzen theoretischen Inputs und kleinen, feinen Tools aus dem Resilienz-Methoden-Koffer werden Ihre Stärken und Fähigkeiten (neu) angeregt und beflügelt. Sie schaffen Bewusstsein für all das, was bereits da ist. Sind Sie bereit für diese grossartige Reise?

WER Daniela Grella, zertifizierte Resilienz-Trainerin/Coach, dipl. gestaltungspädagogische und systemische Beraterin/Coach, Ritualgestalterin

Zielpublikum

alle, die interessiert daran sind, die eigenen resilienten Fähigkeiten zu stärken

WANN Donnerstag, 26. Oktober 2023, 13 Uhr bis 17 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 95
Mittagessen CHF 20, fakultativ
Mindestens 8, maximal 14 Teilnehmende

WEITERES Der Kurs richtet sich nach dem Modell des Resilienz-Zirkel-Training nach Bambus-Prinzip®. Weitere Infos unter www.daniela-grella.com