



Denk- und Aktions-Paket
im Nachgang zum Workshop
für jeden Teilnehmer mit praxis-
tauglichen Hinweisen und individu-
ellen Tipps zur Kräftigung mit klarer
energetischer Orientierung für den
(nicht nur beruflichen) Alltag

RESILIENZ

DIE EIGENE WIDERSTANDSKRAFT STÄRKEN

> 3. UND 4. MAI 2022 — BERLIN <

Grafikdesign: mediabazaar.de, Foto: photocase.com

Wissen, was uns schwächt und was uns stattdessen stärken kann. Physisch, mental und psychisch. Der 2tägige interaktive Präsenz-Workshop **Resilienz – die eigene Widerstandskraft stärken** am 3. und 4. Mai 2022 in Berlin bietet eine Fülle konkreter Ideen und Anregungen, den Herausforderungen des beruflichen und auch privaten Alltags kraftvoll zu begegnen. Im Mittelpunkt stehen die Fragen „Was macht mir den Alltag regelmäßig schwer?“, „Was raubt mir ständig meine Kraft?“, „Wie kann ich meine vielfältigen Belastungen reduzieren?“, „Kann ich mich anders organisieren?“, „Wie kann ich meinen Gedanken-Schrott wegräumen?“ und „Wie kann ich besser für mein Wohlbefinden sorgen?“

Oft stecken wir im eigenen Sumpf fest und sehen in unserer Blindheit den Wald vor Bäumen nicht. Den Mitmenschen um uns herum geht es meist ähnlich. Der Workshop hilft, besser sehen zu können, unsere eigene Enge klarer zu erkennen und mit professioneller Unterstützung Auswege aus der Erschöpfungs-Falle zu finden.

Vor allem folgende Baustellen machen häufig Kopfzerbrechen:

- Die Home office-Falle
- Perfektionismus-Zwang
- Zeit-Wert ist abhanden gekommen
- Gefühlte innere und äußere Isolation
- Behinderung durch alte Denkmuster
- Frustrations-Bewältigung ist schwierig
- Kompensations-Mechanismen statt Lösung

Diese Themenvielfalt lässt sich gut im Rahmen eines interaktiven Workshops mit max. 8 TeilnehmerInnen behandeln und vertiefen.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Selbstwahrnehmung
- Zeit-Wert
- Körperbewusstsein
- Konfliktresonanz
- Sprech- und Denk-Stolpersteine
- Gestaltungs- und Veränderungs-Mut

Lernmethoden:

Sprech- und Bewegungsübungen, Face-to-face-Begegnungen, Denkfallen-Auflösung, Konflikt-Sparring, Intrapersonale Chairaction, Punkt-Fokussierung, Aufmerksamkeits-Training, Mentale Präsenz und Kollegiales Feedback

Was Präsenz-Workshop „Resilienz“, zweitägig

Wann 3./4. Mai 2022, jeweils von 9.30 – 17.00 Uhr

Wo Fehrbelliner Straße 51/ Tagungsraum F51, 10119 Berlin-Mitte

Wer Trainer/Coach Wolf-Dietrich Groß/Tel. 0177 - 493 12 75

Wieviel Teilnahme 1.050,-- EUR zzgl. 19% MwSt. inkl. individ. Maßnahmenplan

Anmeldung: <https://www.cmi-berlin.de/anmeldung/>

