



# Resilienz ist erlernbar

## Dem Alltag voller Energie begegnen

Wenn wir erschöpft und genervt sind, fehlt es häufig an Widerstandskraft. Wir fühlen uns überfordert, mehr Gelassenheit im Umgang mit uns selber und anderen Menschen würde helfen. Die gute Nachricht: Resilienz ist erlernbar. Nicht auf Knopfdruck, sondern im Sinne einer Lernstrategie. Es gilt, mit der eigenen Kraft besser haushalten zu lernen.

Wie das gehen kann, erfahren Sie in unserem ganztägigen Präsenz-Workshop **Resilienz ist erlernbar** mit max. 12 Teilnehmer:innen.

Ihr Coach Wolf-Dietrich Groß zeigt Ihnen in interaktiver Arbeit, wie sich Ihr Energiereservoir regelmäßig auffüllen lässt. Was Sie tun können, um nicht in die endlose Arbeits- und Erschöpfungsfalle zu laufen. Sie werden erfahren, wie Sie Ihre persönlichen Kraft-Baustellen entdecken und effektiv bearbeiten können.

### Ihr Nutzen:

- Sie entkommen der Homeoffice-Falle
- Sie bekommen ein wirksames Zeitgefühl
- Sie erkennen Ihre schädlichen Kompensationsmechanismen
- Sie erfahren den Wert konsequenter Abgrenzung
- Sie lernen, sich nachhaltig zu entspannen
- Sie werden motiviert, stärker in Beziehung zu gehen
- Sie erhalten wertvolle Impulse für Ihr Selbstmanagement
- Sie erhalten Anregungen für eine kraftspendende Selbstfürsorge
- Sie lernen, Ihr Leben wieder lebendiger und freudvoller zu gestalten

<b>WAS</b>	Ganztägiger Präsenz-Workshop „Resilienz ist erlernbar“
<b>WER</b>	Coach Wolf-Dietrich Groß
<b>WANN</b>	15. Juni 2023
<b>WO:</b>	Novotel, Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin-Tiergarten (S-Bahn Tiergarten)
<b>WIE VIEL</b>	Teilnahmegebühr 675,- EUR zzgl. MwSt. inkl. Mittagessen
<b>Zweiter TN</b>	575,- EUR zzgl. MwSt.
<b>Frühbucher</b>	(bis 28. April 2023) 575,-/475,- EUR zzgl. MwSt.



**cmi Coaching | Mediation | Interaktion**  
Wolf-Dietrich Groß | wdg@cmi-berlin.de  
Köhlerstr. 81 | 14547 Beelitz  
T. 033 206 - 625 34 | www.cmi-berlin.de

**Tagungsraum**  
10119 Berlin-Mitte  
T. 0177 - 493 12 75

Grafikdesign: Nela Everding, www.mediabazaar.de | Foto: John McCain/unsplash



# Resilienz ist erlernbar

Ganztägiger Präsenz-Workshop

ABLAUF

9.00 - 10.00 Uhr	Wegweiser für den Tag – <i>Wünsche &amp; Erwartungen</i>
10.00 - 10.45 Uhr	Stopp dem Stress – <i>Das Prinzip Mentale Präsenz</i>
10.45 - 11.30 Uhr	Energie-Tankstellen – <i>Die Säulen der Resilienz</i>
11.30 - 12.00 Uhr	Tee-/Kaffeepause
12.00 – 12.30 Uhr	Gestalten statt klagen – <i>Raus aus der Opferrolle</i>
12.30 – 13.00 Uhr	Die Kunst des „Abschaltens“ – <i>(Los-)Lassen können</i>
13.00 – 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 – 14.45 Uhr	Selbstvertrauen & Selbstfürsorge – <i>ICH-Akzeptanz mit Selbstanerkennung</i>
14.45 – 15.30 Uhr	Raus aus der Leistungsfalle – <i>Gute Arbeit statt Perfektionismus</i>
15.30 – 15.45 Uhr	Tee-/Kaffeepause
15.45 – 16.30 Uhr	Schluss mit Kopfkino – <i>Denkfallen identifizieren</i>
Ca. 17.00 Uhr	Ende des Workshops