

## Schwierige Zeiten überwinden & meistern

Dieses Training hilft Menschen in schwierigen Lebenslagen, in Krisen oder nach einschneidenden Erlebnissen, wieder neuen Mut zu fassen und ihr Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Auch in langen Phasen der Resignation, in Zeiten tiefen Leidens oder wenn die Verantwortung für den eigenen Lebensweg bereits innerlich abgegeben wurde, kann Resilienztraining ein Sprungbrett in ein neues Lebenskapitel sein.



## Modell der Resilienz

Die Resilienzforschung hilft uns mit einem kompakten Modell, die 7 wertvollsten inneren Ressourcen zur Überwindung schwieriger Zeiten, die jedem Menschen zur Verfügung stehen und die auch erlernbar sind, bedarfsgerecht an Ihre individuelle Zielgruppe anzupassen und verständlich verfügbar zu machen.

### Das Modell besteht aus den 7 Säulen:

1. Optimismus
2. Akzeptanz
3. Lösungsorientierung
4. Rollen/Opferrolle verlassen
5. Selbstregulierung
6. Beziehungen gestalten/  
Netzwerkorientierung
7. Zukunft gestalten

## Dieses Resilienztraining eignet sich

- ✓ für Arbeitsuchende
- ✓ für die Eltern- und Angehörigenarbeit
- ✓ für Jugendliche
- ✓ für Menschen mit körperlichen Einschränkungen
- ✓ für Menschen die Orientierung und Halt suchen
- ✓ in der Frauenförderung

- ✓ in der Arbeit mit Migrantinnen und Migranten
- ✓ in der Suchtberatung
- ✓ für Berufsrückkehrer/innen
- ✓ im Reha-Bereich

## Ziel und Nutzen

Das Kennenlernen neuer Denkweisen und ihre Verankerung verhilft zu neuen Verschaltungen im Gehirn und ermöglicht damit Veränderung. Die Zielgruppen profitieren durch:

- Persönliche Standortbestimmung in Sachen Resilienz, so dass individuelle Bewältigungsstrategien für aktuelle oder zukünftige Belastungssituationen und (neue) Perspektiven entwickelt werden können.
- Die Stärkung von Selbstbewusstsein, Selbstermutigung und Selbstermächtigung.
- Die leichtere Focussierung von Zielen und damit die Schaffung von mehr Erfolgserlebnissen und Erhöhung der Zielerreichung.
- Mehr Motivation, Mut und Kraft, um Rückschläge besser zu verkraften und weiterzumachen.
- Mehr Lebensfreude oder innerer Frieden, durch Annehmen der eigenen aktuellen Lebenssituation und das Erkennen von Perspektiven.
- Förderung von Initiative und eigener Aktivität.
- Langfristige Strategien zur Lebensbewältigung.

**Kosten** auf Anfrage

**Seminarort** individuell vereinbar



### Ihre Trainerin

Pia Zimmermeyer