



Herausforderungen
gestärkt begegnen

GESUNDHEITSMANAGEMENT

KONTAKTINFORMATIONEN

SUSANNE HARTMANN
Leitung Bildungswerk

0228 96300-40
0173 5358582
bildungswerk@a-s-b.eu
hartmann@a-s-b.eu



DEIN BILDUNGSWERK

■ ■ ■ ■ Fort- und Weiterbildung



RESILIENZ

ist die Fähigkeit des Menschen unter Zuhilfenahme seiner Lebenserfahrungen, nach persönlichen Veränderungen und Herausforderungen wieder in seine ursprüngliche Lebensmitte Kraft zurückzufinden. Man könnte Resilienz auch als seelische Widerstandskraft bezeichnen.

Eine Widerstandsfähigkeit und Stärke, die in schwierigeren Zeiten und Krisen die gewonnenen Erfahrungen zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit nutzt.

WAS ERWARTET DICH

- Impulsvortrag zu jeder Kompetenz
- Reflexion
- Yoga mit einer Ziel-Asana (Erfahre Dich im Körper)
- Meditation
- Feedbackrunde/Austausch
- Notfallkoffer (kleine Übungen die Dich im Alltag unterstützen)

IM FOKUS STEHEN FOLGENDE KOMPETENZEN

1. Achtsamkeit im Alltag
2. Optimismus und Lebensfreude
3. Zukunftsorientierung
4. Selbstregulation
5. Selbstvertrauen

REFERENTINNEN



Susanne Hartmann

- Diplom Sozialmanagerin
- Resilienzcoach
- Business Coach (BDVT)
- Mediatorin



Bettina Mertens

- Chittama® Yogalehrerin
- Fachlehrerin für Yoga-Therapie
- Meditationslehrerin



TERMIN

(2 tágig)

Freitag, 15.03.2024
10:00 - 16:00 Uhr

und

Samstag, 16.03.2024
10:00 - 14:00 Uhr



KURSORT

ASB Troisdorf
Kasinostraße 2
53840 Troisdorf

TEILNAHMEKOSTEN

190,00 € (ohne MwSt)
Für ASB Bonn/Rhein-Sieg/Eifel e.V.
Mitarbeitende kostenfrei!

