

Seminar von Anne M. Lang für die Rhein-Mosel-Akademie Andernach

(offene Teilnahme möglich, Buchung über die Rhein-Mosel-Akademie)



Di./Mi. 02./03.11.2010 (9.00 - 18.00 Uhr)

Die eigene Gesundheit und Resilienz stärken

Anne M. Lang

Ziele und Inhalte der Veranstaltung:

Über unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit entscheiden auch unsere Widerstandskraft und unsere ganz individuelle Flexibilität mit Lebensereignissen umzugehen.

Diese zu entwickeln und zu erhalten, ist ein lebenslanger Prozess, den jeder anders startet und in dem jeder andere Herausforderungen zu bewältigen hat.

Das Schöne daran ist: Man kann auch im Laufe des Lebens lernen, diese Lebensfähigkeit - „Resilienz“ genannt - zu gewinnen und weiter zu entwickeln.

Im Workshop beschäftigen wir uns - jeder von seinem Ausgangspunkt ausgehend – mit den dafür guten Prinzipien, Haltungen und mentalen Strategien, vor allem aber auch mit dem praktischen Tun.

Um unsere Resilienz zu erhöhen, helfen uns folgende Seminarinhalte:

- Entwickeln von Haltungen, die Ressourcen hervorbringen
- Erhöhen unserer Flexibilität im Wahrnehmen und Handeln durch Perspektiverweiterung
- Erweiterung durch Möglichkeiten, die wir schon in uns tragen
- Anwenden von Mentalem Training/Selbsthypnose und nützlichen Varianten

Zielgruppe: alle Interessierten

Veranstaltung Nr.: FL--1110

Termine: Dienstag 02.11.2010 bis Mittwoch 03.11.2010, 9.00 - 18.00 Uhr

Ort: Rhein-Mosel-Fachklinik Andernach, Raum 3+5

Teilnehmerzahl: max. 20

DozentIn: Dipl.-Psych. Anne Lang