

## Zwei-Tagesseminar 20. & 21. April 2024

### Resilienz - Stark durch Krisen

Resilienz bedeutet, innere Stärke zu entwickeln, psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken und damit schwierige Situationen und Krisen überwinden zu können. Das Zweitagesseminar richtet sich an alle Menschen, die ihre Widerstandsfähigkeit stärken und besser mit Stress und Herausforderungen umgehen möchten, sowie Führungskräfte und Mitarbeiter, die lernen wollen, wie sie Krisen im beruflichen Kontext bewältigen können.

#### Seminarziele:

- Verständnis von Resilienz: Was ist Resilienz? Wie entsteht sie? Welche Faktoren beeinflussen sie?
- Ressourcen stärken: Entdecken und aktivieren Sie Ihre persönlichen Stärken und Ressourcen
- Umgang mit Stress: Erlernen Sie effektive Techniken zur Stressbewältigung
- Krisenmanagement: Entwickeln Sie Strategien für den Umgang mit schwierigen Situationen und Herausforderungen
- Förderung von Achtsamkeit und Selbstfürsorge: Lernen Sie, wie Sie besser auf sich selbst achtgeben und Ihre mentale Gesundheit stärken können



#### Methoden:

- Bioenergetische Körperarbeit nach Alexander Lowen
- Reflexion
- Funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs
- Systemische Aufstellungsarbeit
- MBSR-Methode (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

**Ort:** College Garden Hotel, Johann Strauß Straße 2, 2540 Bad Vöslau

**Seminarpreis:** €545,- (**Übernachtung und Verpflegung nicht inkludiert!**)

**Mitzubringen:** Decke und bequeme Kleidung



#### Trainerin & Seminarleiterin Mag. Majda Moser:

- Motivationscoach / Keynotespeakerin
- Mediatorin und Konfliktbearbeiterin
- Körpertherapeutin nach Alexander Lowen (Bioenergetik)
- Achtsamkeits- und Resilienztrainerin
- Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin
- Diplomierte Sexualberaterin
- Autorin und Kolumnistin

**Verbindliche Anmeldung bis spätestens 29.03.2024**

unter [office@majda-moser.com](mailto:office@majda-moser.com) / +43 664 356 8048