

Resilienz für Pflegeeltern – mit Resilienz leichter durch den Alltag



Krisen und Überforderungen sind Bestandteile des Lebens. Jeder Mensch hat Einfluss darauf, ob er sich von ihnen unterkriegen lässt oder sie positiv bewältigt.

Für Sie als Pflegeeltern kommen zusätzliche Themen hinzu, die einen erhöhten Bedarf an innerer Stärke erfordern. Denn nicht selten bringen die Pflegekinder aufgrund der Herkunft und ihrer Erfahrungen ein nicht zu unterschätzendes Paket an Problemen mit, die bewältigt werden wollen.

Die Mütter und Väter lernen in diesem Seminar die stärkenden Grundhaltungen unseres Resilienz-Konzeptes kennen und können ihre persönlichen Anliegen vorbringen. Sie werden begleitet, für sich passende Strategien durch stärkende Resilienz-Faktoren zu finden.

Trainer: Hugo H. Körbächer

*Samstag, 30.06. – Sonntag, 01.07.2018
Kosten: 190 Euro + 70 Euro Ü/VP im Einzelzimmer*

Resilienz für Praxisanleiter Stärkung und Sicherheit für zukünftige Herausforderungen



Dieses Spezialtraining richtet sich insbesondere an Praxisanleiter oder Ausbilder in den verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens zur Bewältigung ihrer Arbeit.

Die Teilnehmer arbeiten in einer überschaubaren Gruppe an Beispielsituationen, die sie selbst zurzeit sehr beschäftigen. Sie erleben einen Mix aus Trainerimpulsen, Wissensvermittlung, Reflexion, eigenständiger Prozessarbeit und methodischer Unterstützung.

Trainer: Hugo H. Körbächer

*Sonntag, 02.09. – Dienstag, 04.09.2018
Montag, 25.03. – Mittwoch, 27.03.2019
Kosten: jew. 290 Euro + 140 Euro Ü/VP im Einzelzimmer*

Aloha Spirit & Resilienz – Liebe und Versöhnlichkeit leben



Die Kombination von Aloha Spirit, Ho'oponopono und Resilienz ist ein Schlüssel zu Ausgeglichenheit, Gesundheit und innerem Frieden.

Sie lernen, die Weisheit Ihrer Seele wieder zu hören und ihr zu folgen, zu Ihrer ureigenen Kraft zu finden und sie zum Wohle aller einzusetzen. Sie werden aufmerksamer für die vielen Gelegenheiten im Alltag, mehr Liebe und Versöhnlichkeit in die Welt zu bringen – mit Leichtigkeit statt mit Anstrengung.

Trainerin: Monika Gruhl

*Freitag, 26.04. – Sonntag, 28.04.2019
Kosten: 395 Euro + 140 Euro Ü/VP im Einzelzimmer*

Über uns



Monika Gruhl

Das Resilienz-Zentrum hat 2005 als erste deutschsprachige Einrichtung mit **Monika Gruhl** und **Hugo H. Körbächer** damit begonnen, ein effektives Aus-, Fort- und Weiterbildungsprogramm zur Resilienz-Förderung zu entwickeln.



Hugo H. Körbächer

Beide sind erfahrene und etablierte Lehrtrainer und Lehrcoaches. Sie verfügen über langjährige solide Prozesskenntnisse und Erfahrung im Bereich Kommunikation, Selbstmanagement, Persönlichkeitsentwicklung, Training und Coaching.

Neben Monika Gruhl und Hugo H. Körbächer sind weitere Trainer und Coaches im Auftrag des Resilienz-Zentrums tätig. Sie haben ihre Ausbildung zum Resilienz-Trainer und/oder Resilienz-Coach erfolgreich abgeschlossen. Sie sind von Monika Gruhl und Hugo H. Körbächer nach den Ausbildungsrichtlinien des Resilienz-Zentrums Osnabrück zertifiziert und werden regelmäßig supervidiert.

Die Resilienz-Trainings finden im Rondo Seminar- und Gästehaus, Lembruch, statt.

Resilienz-Trainingszentrum
im **Rondo Seminarhaus**
Große Straße 30, 49459 Lembruch
Telefon: 05447/1638
info@resilienzzentrum.de
www.resilienzzentrum.de

Und wie geht's weiter?

Mehr zum Thema Resilienz



Resilienz
Zentrum

Nach dem Basis-Training...

Weiterführende Themen

Im Resilienz-Training Basis haben Sie sich mit dem Modell nach Gruhl/Körbächer und den sieben Schutzfaktoren vertraut gemacht. Sie haben Übungen kennengelernt, mit denen Sie diese gezielt stärken können.

Mit unseren weiterführenden Seminaren haben Sie eine breite Auswahl an Themen, die Ihnen in Ihrem Alltag begegnen und anhand derer Sie sich eine Resilienz-Reserve für künftige Herausforderungen und Veränderungen aufbauen können.

Sie arbeiten in überschaubaren Gruppen* an Beispielsituationen, die Sie selbst zurzeit sehr beschäftigen. Sie erleben einen Mix aus Trainerimpulsen, Wissensvermittlung, Reflexion, eigenständiger Prozessarbeit und methodischer Unterstützung für Körper, Geist und Seele.

Die Begleitung durch professionelle und langjährig erfahrene Resilienz-Trainer/Coaches ermöglicht den Teilnehmern intensive Erkenntnisse und Erfahrungen in Selbstverantwortung und einen engen Bezug zu ihrer eigenen Lebenswirklichkeit.

Resilienz Online: Mach mit bei der **21-Tage-Initiative** für mehr Kraft, Schwung und Selbstbewusstsein. Mehr unter www.resilienzzentrum.de

**Sie benötigen eine individuelle Auszeit außerhalb einer Seminargruppe? Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot zur persönlichen Stärkung und Entwicklung.*

Wohlbefinden und innere Balance mit Ayurveda & Resilienz



Gesund und zufrieden leben, die eigenen Ressourcen stärken und Strategien für schwierige Zeiten entwickeln. Häufig ziehen wir erst die Notbremse, wenn alle Energien verbraucht sind und der Körper erschöpft ist. Dabei ist es ratsam, nicht erst zu handeln, wenn es zu spät ist, sondern vorzubeugen und schon rechtzeitig Reserven anzusammeln. Gesundheit und Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele können die Pfeiler eines individuellen und alltagstauglichen Präventionskonzepts sein. Beide Grundsätze finden sich im Ayurveda und im Modell der Resilienz.

Ayurveda und Resilienz in einer ausgewogenen Kombination helfen Ihnen, zur Ruhe zu kommen, Lösungen zu finden, Stress auszugleichen, eine innere Balance und Freiräume für eine erfüllende Lebensgestaltung zu schaffen.

Trainer: Hugo H. Körbächer/Conny Holtmann

4 Tage: Donnerstag, 06.12. – Sonntag, 09.12.2018
4 Tage: Donnerstag, 05.12. – Sonntag, 08.12.2019
Kosten: jew. 595 Euro + 210 Euro Ü/VP im Einzelzimmer

5 Tage: Mittwoch, 10.04. – Sonntag, 14.04.2019
Kosten: 650 Euro + 280 Euro Ü/VP im Einzelzimmer

So klappt! Veränderungen souverän meistern



Den Alltag und die Arbeit souverän angehen? Die täglichen Anforderungen stressfrei bewältigen? Veränderungen sind ein unvermeidbarer Bestandteil unseres Lebens. Oftmals reißen sie uns allerdings aus der Bahn und wir fühlen uns ihnen hilflos ausgeliefert.

In diesem Training erfahren Sie, wie eine gute Resilienz Ihnen bei Veränderungsprozessen hilft. Es werden Bewältigungsstrategien und Veränderungskompetenzen vermittelt.

Trainerin: Sabine Horn

Freitag, 21.09. – Sonntag, 23.09.2018
Kosten: 395 Euro + 140 Euro Ü/VP im Einzelzimmer

Raus aus der Perfektionsfalle Einfach mal fünf gerade sein lassen



Gehören Sie auch zu den Menschen, bei denen „gut“ nicht ausreicht? Perfektionismus kann sehr anstrengend und kräftezehrend sein. Laut Duden bedeutet der Begriff „Perfektionismus“ – Vollkommenheit – etwas, was nicht mehr verbessert werden kann.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihr richtiges Maß finden und wann Sie auch einmal „fünf gerade sein lassen“ können. Anhand des Resilienz-Modells und seiner sieben Schutzfaktoren erfahren Sie, wie Sie Ihren Weg aus der Perfektionsfalle gelassen und entspannt gehen können.

Trainer: Hugo H. Körbächer

Freitag, 22.02. – Sonntag, 24.02.2019
Kosten: 395 Euro + 140 Euro Ü/VP im Einzelzimmer

Zukunft gestalten – mit Resilienz in die zweite Lebenshälfte



Wie wird sie aussehen – die zweite Lebenshälfte – Ihre zweite Lebenshälfte? Vielleicht haben Sie bereits darüber nachgedacht!? Denn in der Lebensmitte verändert sich für viele Menschen der Blick aufs eigene Leben.

Damit die Zukunft bunt und vielfältig wird, haben wir zu diesem Thema ein exklusives Seminar entwickelt! Ein Resilienz-Training für alle, die bewusst und freudvoll ihre zweite Lebenshälfte gestalten wollen.

Trainerinnen: Monika Gruhl, Sabine Horn, Marita Neumann, Margit Bieg

Freitag, 01.02. – Sonntag, 03.02.2019 (Margit Bieg)
Kosten: 395 Euro + 140 Euro Ü/VP im Einzelzimmer

Montag, 18.11. – Mittwoch, 20.11.2019 (Monika Gruhl)
Kosten: 395 Euro + 140 Euro Ü/VP im Einzelzimmer