

Dein Resilienzkompass - Gestalt-basiertes Webinar in 2 Modulen

Modul 1: Samstag, 21. Januar 2023, 9-12 Uhr

Modul 2: Samstag, 28. Januar 2023, 9-12 Uhr

Teilnahmegebühr: entfällt

Anmeldung bis zum 13. Januar 2023 unter:

andrea.persau@apah.de

nicola@development-coaching.com



Resilienz ist der Weg zu mehr **innerer Stärke und Gelassenheit** – im Beruf, im Privaten, in Zeiten der Unsicherheit, Belastung oder Veränderung. Studien aus der Psychologie und speziell der Resilienzforschung zeigen, wie bestimmte „Resilienzfaktoren“ das **Immunsystem der Seele stärken** und uns leichter zurück in unsere **Balance** finden lassen.

In unserem **Webinar** vermitteln wir dir:

- wie du deine eigenen Resilienzfaktoren erkennen und stärken kannst;
- was deine Tendenzen unter Stress sind und was dich unbewusst antreibt;
- wie du schnell zurück in deine Balance finden kannst.

Wir arbeiten mit dir Gestalt-basiert, denn der Beginn von Veränderung ist das Entdecken der eigenen Muster. Dabei begleiten wir dich.

Die Trainerinnen:



Andrea Persau,
Diplom Soziologin,
Gestalttherapeutin und
Mediatorin mit über 20
Jahren Erfahrung im
Personalmanagement



Nicola Demme-Tsegaye,
Organisationsberaterin,
Gestalttherapeutin und
Coach mit langjähriger
Erfahrung als Führungskraft
in der int. Zusammenarbeit

Für wen ist das Webinar?

Das Webinar ist für Führungskräfte, die in einer kurzen Auszeit Inspiration und Kraft tanken möchten, um wieder neu in ihre Balance zu finden.

Wer die Reise fortsetzen möchte, den begleiten wir in einer anschließenden Coaching Gruppe oder individuell.