

Resilienz entwickeln. Wie bewahre ich mir auch in schwierigen Lebensphasen meine Lebensfreude?

Jeder kann im Leben an einen Punkt kommen, wo die bisherigen Wege nicht mehr sinnvoll erscheinen. Dies zu meistern ist ein wichtiger Reifungsschritt. Auf dem Weg dahin haben wir die Chance, unser Leben nach unseren Wünschen neu zu gestalten.

Aus der Resilienzforschung wissen wir, dass Menschen gerade durch schwierige Lebensumstände sehr widerstandsfähig werden können und häufig besondere Fähigkeiten entwickeln.

- Was können wir aus den Forschungsergebnissen für unseren Alltag ableiten?
- Wie können wir Hürden mit mehr Leichtigkeit überwinden?
- Was trägt dazu bei, die Situation zu meistern?
- Welche Phasen durchlaufen wir bei diesem Prozess?
- Wie können wir unsere Widerstandskraft verstärken?
- Was bedeutet „innere Macht“ in solchen Zeiten?
- Wie realisieren wir, auch trotz widriger Umstände, unsere Visionen?

In dem Vortrag werden nach einem Impulsbeitrag kleine Übungen zur Selbstreflexion für private und berufliche Situationen durchgeführt. Jeder sollte am Ende Impulse für die Entwicklung der eigenen Resilienz mit nach Hause nehmen können.

Referentin

Dr. Barbara Schmidt, Soziologin, Managementberatung Heidelberg.

Sie ist eine sehr erfahrene Seminarleiterin und Coach für internationale Unternehmen. Ihr Interesse besteht darin, die inneren Kraftquellen gerade in schwierigen Situationen freizusetzen und für die Aufgaben nutzbar zu machen.

Autorin von „Erfolgreich führen mit innerer Macht – Machtspiele um wandeln“,

Springer-Verlag 2014

Wann: 26.09.2019

Wo: 19:00 Uhr - 21:00 Uhr in der Kapelle

D 4, 12 in 68159 Mannheim

Eingang gegenüber

dem Reiss-Engelhorn-Museum D 5

Kosten: Studenten/Arbeitslose: € 5, Gäste: €10

Bitte dringend um Anmeldung. Die Plätze sind begrenzt!

mannheim@gfa-forum.de oder unter

Veranstaltung

Telefon: 0621-75 87 30 Gerhard Poppe oder Telefon: 06353-32 79 Franz Flory

Beginn:

Donnerstag, 26. September 2019, 19:00 Uhr

Ende:

Donnerstag, 26. September 2019, 21:00 Uhr

Veranstaltungsort:

D4 12

68159 Mannheim

Deutschland

Website & Anmeldung:

<https://www.gfa-forum.de/veranstaltungen/resilienz-entwickeln/>