

Vorbereitung: Resilienz – verstehen, trainieren und anwenden

Liebe Seminarteilnehmende

In der Vorbereitung liegt der erste Schlüssel zum Seminarerfolg. Die folgenden Fragen sind darauf ausgerichtet, Sie aufs Thema einzustimmen. Wir bitten Sie, dieses Vorbereitungsblatt durchzugehen und Ihre Notizen an das Seminar mitzubringen. Ihre Notizen werden am Seminar nicht mit den anderen Teilnehmenden geteilt. Vielen Dank!

Wir freuen uns auf ein lehrreiches und inspirierendes Seminar mit Ihnen.

Lernziele

Welche Themenkreise beschäftigen Sie bezüglich der im Seminar ausgeschriebenen Inhalte?

- _____
- _____
- _____
- _____

Was möchten Sie im Seminar erfahren und lernen, so dass Sie sagen können, dass sich die Teilnahme gelohnt hat?

- _____
- _____
- _____
- _____

Woran würden Sie in der Zeit nach dem Seminar erkennen, dass Sie Ihrem Ziel einen Schritt nähergekommen sind?

- _____
- _____
- _____
- _____

Umgang mit schwierigen Situationen - Geschichten aus der eigenen Biografie

Denken Sie an eine herausfordernde Situation aus Ihrem Leben, die Sie gemeistert haben. Je besser es uns gelingt, in der eigenen Biografie Erfolgsgeschichten zu finden, desto einfacher werden wir anspruchsvolle Situationen in der Zukunft meistern können.

Situation, Ereignis

Was oder wer war in dieser Situation besonders hilfreich für Sie?

- ---
- ---
- ---

Welche Ihrer Stärken waren in dieser Situation wichtig?

- ---
- ---
- ---

Was haben Sie daraus gelernt und unterstützt Sie heute in herausfordernden Situationen?

- ---
- ---
- ---
- ---