



© VR

Resilienztraining

Aufbau innerer Widerstandskraft

für Frauen ab 18 Jahren

**donnerstags 23.9., 30.09., 7.10., 14.10., 21.10., 4.11., 11.11., 18.11.
9:30h -12:00h**

Durch Übungen für Körper, Geist und Seele bauen wir innere Widerstandskraft (Resilienz) auf. Achtsamkeit und Selbstmitgefühl helfen, um Stress und Belastungen besser zu meistern und gestärkt und optimistisch in die Zukunft zu blicken. Bitte bringe bequeme Kleidung und gutes Schuhwerk, da wir auch Zeit im Freien verbringen werden.

Donnerstag 23.9. Was genau bedeutet Resilienz?

Warum ist sie so wichtig für uns?

Donnerstag 30.9. Fördern von (Selbst)-Akzeptanz

Wie lerne ich anzunehmen was ist?

Donnerstag 7.10. Optimismus und positive Emotionen

Warum ist es relevant, mit welcher Haltung ich Situationen und Erfahrungen begegne?

Donnerstag 14.10. Lösungs- und Zukunftsorientierung

Wie funktioniert unser Denken und wie können wir es steuern? Planen und Ziele setzen

Donnerstag 21.10. Ressourcenbalance

Wie lerne ich einen besseren Umgang mit meinen eigenen Kräften und Ressourcen?

Donnerstag 4.11. Kommunikation und Beziehungen pflegen

Welche Bedeutung hat Kommunikation für Beziehung und Eingebunden sein?

Donnerstag 11.11. Selbstregulation

Welche Gedanken blockieren, welche unterstützen Selbstdisziplin und -kontrolle?

Donnerstag 18.11. Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung, Abschlussritual

Wie werde und bleibe ich handlungsfähig und finde passende Lösungen für mich?

Mit: Ute Gigler (www.coachingmoves.at)

Ort: [loginBase], Auer Welsbach Park

Info & Anmeldung: im Büro 0664/832 36 07

Diakonie 
Eine Welt Sozial

 **GESUNDES RUDOLFSHEIM-FÜNFHAUS**
WiG  **Stadt Wien**
WIRTSCHAFTS UNIVERSITÄT WIEN



Bitte die 3 G Regel bzw. die aktuellen Verordnungen beachten!

LOGIN Verein zur Gesundheitsförderung und sozialen Integration

Weiglasse 19/4-6, 1150 Wien Tel.: 0664/832 36 07

kontakt@loginsleben.at www.loginsleben.at



SPIELREGELN

respect! no drugs, no alc, fair play