

# 1 Tages-Seminar: „Stärken Sie Ihre Resilienz!“

In 7 Schritten zur persönlichen Widerstandsfähigkeit.

➤ **Akzeptanz – Ihre Selbstwahrnehmung**

Nehmen Sie an, was geschieht. Es ist, wie es ist.

➤ **Optimismus – Ihre Zuversicht**

Vertrauen Sie darauf, dass es besser wird.

➤ **Selbstwirksamkeit – Ihr Verhalten**

Achten Sie auf die eigenen Bedürfnisse. Entscheiden Sie sich und gehen Sie Ihren Weg.

➤ **Verantwortung – Ihre Selbstbestimmung**

Verlassen Sie die Opferrolle. Übernehmen Sie Verantwortung und respektieren Grenzen.

➤ **Netzwerkorientierung – Ihre Empathie- & Beziehungsfähigkeit**

Ihre Bereitschaft und Fähigkeit, sich in die Befindlichkeiten anderer Menschen einfühlen zu können.

➤ **Lösungsorientierung – Ihre Coping Strategien**

Gehen Sie die Dinge an, werden Sie aktiv. Entdecken Sie die Wünsche für Ihr Leben.

➤ **Zukunftsorientierung – Ihre Lebensfreude**

Planen Sie Ihr Leben und sorgen Sie für die Realisierung Ihrer Pläne.

Viel Erfolg mit dem Stärken Ihrer Widerstandsfähigkeit, Ihr Frank Fuhrmann