

**05. + 06.05.2021 - Stark sein und bleiben – Resilienz entwickeln in herausfordernden Zeiten (digital)
>>> Ausgebucht!**

Dieser Workshop ist komplett ausgebucht! Ein weiterer Termin findet am 22.+23.09.21 statt.

This workshop is completely booked up! Another workshop will be held on 22-23.09.21.

Wann?/ When?

05. Mai 2021

10:00 Uhr - 17:00 Uhr inkl. Pausen / 10 a.m. - 5 p.m including breaks

6. Mai 2021

09:00 Uhr - 16:00 Uhr inkl. Pausen / 9 a.m. - 4 p.m including breaks

Wo?/ Where?

digital per Zoom, die Zugangsdaten gibt es nach Anmeldung / digital via zoom, the login data is available after registration

Wer?/ Who?

Studentinnen, Nachwuchswissenschaftlerinnen / female students, female young scientists

Inhalt des Workshops/ Contents of the workshop

Erfolgreiche Menschen meistern berufliche Herausforderungen mit spürbarer Leichtigkeit und beneidenswerter Stärke. Die Fähigkeit, wieder aufzustehen und an Krisen zu wachsen, ist nicht angeboren, sondern kann erlernt werden.

Als resiliente Teilnehmerin am MeCoSa-Programm gelingt es Ihnen, große Anforderungen und komplexe Situationen mit innerer Gelassenheit, Souveränität und Stärke zu meistern.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie auch in schwierigen Zeiten in Ihre Kraft kommen, Ihre Energie auf Positives richten und für Ihre eigene Stabilisierung sorgen.

Sie entwickeln Orientierungs- und Handlungsmuster, um Ihr Leben mit Selbstwirksamkeit zu gestalten und gut für sich sorgen.

Inhalte

- ▶ Wege aus der Perfektionismus-Falle
- ▶ Die fünf Phasen und die sieben Säulen der Resilienz
- ▶ Ressourcenorientierte Fragen an sich selbst
- ▶ Emotionen als Hüterinnen der eigenen Werte
- ▶ Die Selbstwahrnehmung schärfen mit Hilfe von somatischen Markern und der Affektbilanz
- ▶ Selbstberuhigung und Selbstmotivierung gezielt einsetzen

Sprache/Language

Deutsch/ German

Trainerin/Coach

> Dr. Angela Daalman (<https://angeladaalman.de/>)

Anmeldungen einfach per Mail an ✉ maria.rosenbaum@ovgu.de (<mailto:maria.rosenbaum@ovgu.de>) /

Registration via email to ✉ maria.rosenbaum@ovgu.de (<mailto:maria.rosenbaum@ovgu.de>)
