

**22. + 23.09.2021 - Stark sein und bleiben – Resilienz entwickeln in herausfordernden Zeiten (digital)  
>>> Ausgebucht!**

**Dieser Workshop ist komplett ausgebucht! Bitte kontaktieren Sie das Projektteam.**

**This workshop is completely booked up! Please contact the project team.**

**Wann?/ When?**

22. September 2021

10:00 Uhr - 17:0 Uhr inkl. Pausen / 10 a.m. - 5 p.m including breaks

23. September 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) (<mailto:maria.rosenbaum@ovgu.de>) /

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

---