



Resilienz-Training RASMSUS

Die Wellen des Lebens surfen lernen

Resilienz – Das Geheimnis innerer Selbst-Stärkung

Das Leben hält für jeden von uns verschiedenste Herausforderungen bereit. Ob Stress im Beruf, herausfordernde Lebensphasen, Belastungen im persönlichen Bereich; wohl kaum jemand bleibt davon unangetastet; sie gehören zum „normalen Wellengang des Lebens“ dazu.

Die Frage ist, wie wir diesen Herausforderungen begegnen können?

Resilienz wird häufig übersetzt mit „**seelischer Widerstandsfähigkeit**“. Sie entscheidet darüber, ob wir angesichts von Belastungen aus dem Gleichgewicht geraten, „Stresssymptome“ entwickeln etc. oder **mit innerer Stärke auf das reagieren können, was uns begegnet.**

Unsere Resilienz bzw. entsprechende Resilienz-Kompetenzen können wir stärken - auch (noch) im Erwachsenenalter.

Das Schöne dabei:

Die Entwicklung innerer Stärke ist zugleich ein Schlüssel für mehr **Zufriedenheit, Ruhe, Gelassenheit, Freude und nachhaltiges Wohlbefinden.**

Resilienz-Training RASMUS ein zertifiziertes Training zur inneren Selbststärkung!

Die Inhalte orientieren sich an sieben „klassischen“ Resilienz-Faktoren (z.B. Optimismus, Verantwortung, Akzeptanz); ergänzt um die Aspekte Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge.

Auszug aus den Inhalten:

- Hintergründe: Das Resilienzkonzept verstehen – mein „Immunsystem der Seele“ stärken
- „Mind-Set“: hilfreiche Haltungen, Perspektiven und Denkgewohnheiten
- Selbstregulation, Selbstführung und innere Balance entwickeln
- Persönliche Selbststärkungs-Ziele

Methodenmix aus Informationen und Impulsen, (Selbst-)Reflexion, Austausch und praktischen Übungen.

Kursumfang und Ablauf:

Wöchentliches Trainingsprogramm mit 10 Terminen à 90 Minuten.

Allgemeine Kursdaten:

Termine ab Mittwoch 04.03.2020; Uhrzeit 18:30 – 20:30 Uhr (Kurszeiten inkl. Pausenzeiten und Organisatorisches); Kursort: Alzey, Kulturzentrum, Raum 206

Kursgebühr:

101€ ab 6TN; 76€ ab 8TN – max. 10 Teilnehmer

Anmeldung:

Anmeldefrist bis 19.02.2020

Anmeldung direkt bei der KVHS Alzey-Worms – Mail: kvhs@alzey-worms.de; Tel. (06731) 408-6740
Fax 06731) 408-84444 - oder **direkt über das Online-Programm** der KVHS;
<https://www.kreis-alzey-worms.eu>

Kurstitel: Resilienz-Training RASMUS

Kursnummer: 201Z30101

Geprüft und zertifiziert nach dem Deutschen Standard Prävention

Das Prüfsiegel vergibt die Zentrale Prüfstelle Prävention in den vier Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung und Suchtmittelkonsum als Zertifizierung für Präventionskurse, die von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt sind.



Kostenerstattung durch Ihre Krankenkasse möglich.