

Zum Glück gibt es Krisen

Lebenskrisen und deren Bewältigung

Zielgruppe: Interessierte Frauen und Männer, die eine Verbesserung ihrer beruflichen und persönlichen Lebensqualität wollen.

Inhalt: Eine Krise ist eine schwierige Situation. Zugleich aber auch der Wendepunkt einer Entwicklung. Krisen verursachen bei den meisten Menschen Ängste, weil sie mit Veränderungen verbunden sind. Deshalb sollen Sie Krisen aus einem veränderten Blickwinkel betrachten und einen neuen Wandel zulassen. Das bedeutet, alte Verhaltensweisen loszulassen und sich für einen Neuanfang zu öffnen. Sie erfahren, wie Sie aus Krisen neue Kräfte schöpfen und wie Sie Krisen als einen immerwährenden Wachstumsprozess Ihres Lebens anschauen können.

In diesem Vortrag/Seminar geht es darum, wie wir dem Streik unseres Körpers und unserer Seele präventiv begegnen können, um Körper, Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht zurückzubringen.

Ziele:

- Lernen, wie man aus Krisen neue Kräfte schöpfen kann.
- Krisenerfahrungen und deren persönliche Entwicklung auf negativer Verhaltensweisen reflektieren und positiv verändern.
- Lösungsorientiertes Denken und Handeln aktivieren.
- Mit Optimismus die innere Harmonie und die Lust zum Leben steigern.
- Körper, Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht bringen.
- Das Immunsystem stärken.

Methodik: Wahlweise als Vortrag oder Seminar
Diskussion - Teilnehmeraktivitäten - Gruppenarbeit
Medien: Overhead - Flipchart - Unterlagen