

Resilienz und Achtsamkeit

Angebote zur Stärkung der Widerstandskraft

PRÄSENZ

Tage der Resilienz

„Herausforderungen mit innerer Stärke meistern“

Für Mitarbeitende in Voll- und Teilzeit in der NGD-Gruppe

Resilienz steht für den Schutz unserer Seele im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen. Sie sind eingeladen, das Thema Resilienz für sich zu entdecken. Lernen Sie Strategien und Ressourcen kennen, die Ihnen dabei helfen, belastende Veränderungen und Probleme zu meistern und sogar an ihnen zu wachsen – beruflich wie privat. In einem Mix aus Hintergrundwissen zu dem Thema Resilienz und einfachen, aber wirkungsvollen Übungen lernen Sie Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten. Sie erfahren, wie Sie Ihre Energie produktiv einsetzen und Herausforderungen souverän bewältigen können. Machen Sie sich fit für schwierige Situationen in turbulenten Zeiten. Nutzen Sie die „Tage der Resilienz“ (je 9 – 16 Uhr) zur persönlichen Entwicklung und Stärkung Ihrer seelischen Widerstandskraft – für mehr Resilienz in einem herausfordernden Alltag.

Rendsburg

Cowork - Materialhof
Herrenstraße 17

Itzehoe

Himmel & Erde,
Kirchenstraße 5

Timmendorfer Strand

Bugenhagen BBW,
Strandallee 2a

Flensburg

Holländerhof
Preesterberg 20

Gruppe 1

27. April
11. Mai
13. Juni
mit Eckhart
Müller-Timmermann
www.ifap-kiel.de

Gruppe 3

24. Mai
06. Juni
16. August
mit
Robin Adam
www.activital.org

Gruppe 5

25. Januar 2024
19. Februar 2024
21. März 2024
mit Eckhart
Müller-Timmermann
www.ifap-kiel.de

Gruppe 7

17. Mai
06. Juni
16. August
mit
Melvin Siemianowski
www.activital.org

Gruppe 2

16. August
21. September
24. Oktober
mit
Saskia Kathe
www.ifap-kiel.de

Gruppe 4

14. September
04. Oktober
06. November
mit Eckhart
Müller-Timmermann
www.ifap-kiel.de

Gruppe 6

06. September
05. Oktober
30. November
mit
Robin Adam
www.activital.org

Gruppe 8

17. August
07. September
25. Oktober
mit
Robin Adam
www.activital.org