



# LEISTUNGSPORTFOLIO

*Workshops und Vorträge (auch online)*

## RESILIENZ & ACHTSAMKEIT

### „Mich haut so schnell nichts um!“ Resilienz gezielt stärken (Vortrag)

Dieser lebendig gestaltete Impulsvortrag beinhaltet Informationen und Erfahrungen zu **Achtsamkeitsübungen**, die leicht in den Alltag integriert werden können und zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen. Zudem wird das Konzept der **Resilienz** vorgestellt, das verschiedene Faktoren beinhaltet, die erlernbar sind und ebenfalls die Widerstandsfähigkeit fördert. Die Ergebnisse aus der **Positiven Psychologie** fließen ebenfalls mit ein.

### „Mich haut so schnell nichts um!“ Resilienz gezielt stärken (Workshop)

Der Workshop bietet die Möglichkeit, etwas tiefer als nur durch einen Impulsvortrag in das Thema der **Stressbewältigung durch Achtsamkeit** und **Stärkung der Resilienz** einzusteigen. Auch die Ergebnisse aus der **Positiven Psychologie** fließen hier unterstützend mit ein. Der Workshop beinhaltet ein Potpourri an Übungen für zu Hause, unterwegs und an der Arbeit. Durch verschiedene Medien wird das Gelernte unterstützt und somit noch einprägsamer. Ein Fotoprotokoll sowie ein Workbook hält das Erlernte fest.

### „Slow Motion“ – Entschleunigung durch Achtsamkeit (Workshop)

Dieser praxisorientierte Workshop beinhaltet Hintergründe und Erfahrungen zu **Achtsamkeitsübungen**, die leicht in den Alltag integriert werden können und zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen. Sie erfahren, wie Sie durch Momente der Entschleunigung Stress bewältigen können. Wertvolle Übungen für zu Hause, unterwegs und an der Arbeit helfen Ihnen dabei, Achtsamkeit im Alltag zu leben und Kraft für die täglichen Herausforderungen zu tanken.

Die Methode der Achtsamkeit nach dem Mediziner John-Kabat Zinn hat sich als sehr wirksam erwiesen, den Stress-Kreislauf zu durchbrechen und wird durch zahlreiche Studien weltweit bestätigt.

### „Stark wie ein Löwe – gelassen wie ein Buddha“ (Vortrag / Workshop)

Sowohl in **Impuls-Vorträgen** als auch in **Kompakt-Workshops** stellen zwei Expertinnen das Konzept von Achtsamkeit, Yoga und Resilienz vor. Sie verdeutlichen anschaulich mit einer Portion Leichtigkeit, wie diese Elemente zu einem gesunden und zufriedenen Leben beitragen können. Die Angebote sind sehr alltagsbezogen aufgebaut, mit einem hohen Praxisanteil.

Ein besonderer Mehrwert: die Workshops beinhalten ein 20-minütiges Kurz-Coaching für jede/n Teilnehmer/in zu einer gezielten Fragestellung. So ist es möglich, dass auch individuelle Fragen lösungsorientiert geklärt werden können. Da der Workshop mit zwei Workshop-Leiterinnen durchgeführt wird, finden die Coachings parallel zu dem Workshop statt.



## WEITERE THEMEN

### **Die Kunst des Glücklichseins oder wie Menschen aufblühen (Workshop)**

Die Positive Psychologie erforscht die Kraft der positiven Emotionen und Gefühle. So belegen Forschungsergebnisse, dass eine positive Haltung sowie Gefühle der Dankbarkeit, des Glücks und der Freude zu mehr Kraft, Elan und Gesundheit beitragen. Und das gilt besonders in turbulenten Zeiten! In diesem Workshop erfahren Sie Hintergründe zur Positiven Psychologie, der Bedeutung von Glück und den Zusammenhang zur Gesundheit und wie es gelingen kann, aufzublühen.

### **„YES, I CAN!“ - Salutogenese - Ressourcen und Widerstandskräfte stärken (Workshop)**

Indem Sie Ihre eigenen Ressourcen erkennen und stärken, lernen Sie, die Herausforderungen des Alltags zu meistern und sogar aus ihnen Kraft zu schöpfen. Die Salutogenese gibt uns hierfür hilfreiche Werkzeuge, die der Entwicklung unserer Ressourcen und Kraftquellen dienen. Sie erfahren in diesem Workshop Hintergründe zur Salutogenese, wie Sie ein Kohärenzgefühl entwickeln, Ihre Ressourcen (wieder-) entdecken und Ihre Selbstwirksamkeit stärken: „Yes, I can!“

### **Herz-Meditation - Die Intelligenz des Herzens nutzen (Vortrag / Workshop)**

Anspannung, Sorgen, Stress - negative Gefühle bringen uns emotional aus dem Gleichgewicht. Wie können wir ein solches Ungleichgewicht wieder ausgleichen? Der Schlüssel liegt in unserem Herzen und der gezielten Steuerung unserer Emotionen. In diesem Vortrag /Workshop wird die Methode der Herz-Meditation als zentrales Element der emotionalen Intelligenz vorgestellt. Als zertifizierter HeartMath Coach vermittele ich Ihnen außerdem kurze und wirkungsvolle Übungen für mehr Achtsamkeit für das Herz im Alltag.