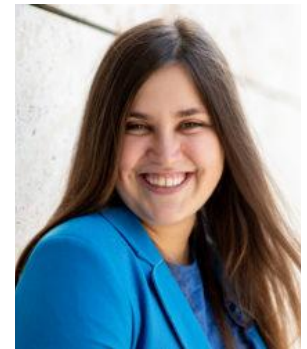




Herzlich
Willkommen
zu Resilienz stärken mit NLP & GFK





Agenda



Technik Check-In



Lebensereignisse, Veränderungen, Krisen



Kreis der Resilienz



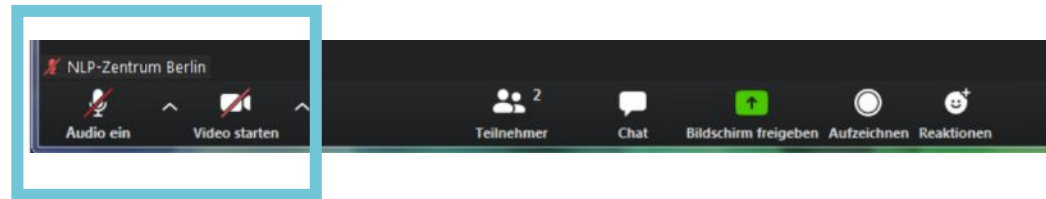
Reflexion und Abschluss


Technik Check-In!


 Kannst du mich hören? Bei Problemen nutze bitte auch den Chat.

 Kannst du mein Video und die Präsentation sehen?

 Hast du dein Audio & Video aktiviert?

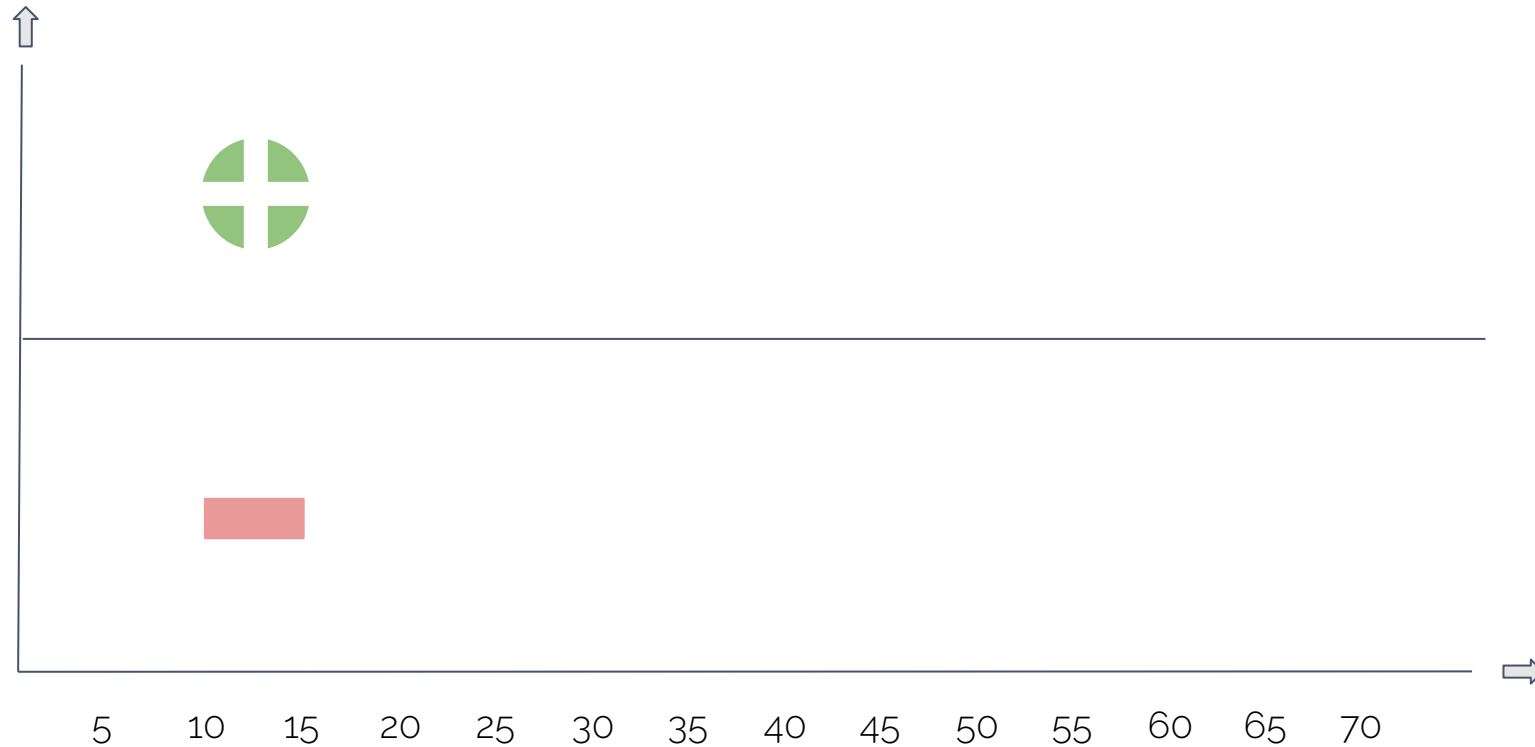


 Kennst du die Galerieansicht und den Nebeneinander-Modus?

 Kennst du die Reaktionen?



Lebensereignisse & Ressourcen



Lebensereignisse & Ressourcen

1. Lob an das jüngere Selbst aussprechen.
2. Welche Deiner Fähigkeiten & Stärken hast du genutzt?
3. Welche innere Haltung war für dich stärkend?
4. Welche Menschen haben dich unterstützt?
5. Was war das „Gute“ im“Schlechten“?

Kreis der Resilienz

aktuelle Strategien:
Neue Strategien & Wünsche:
aktuelle Strategien:
Neue Strategien & Wünsche:
aktuelle Strategien:
Neue Strategien & Wünsche:
aktuelle Strategien:
Neue Strategien & Wünsche:



aktuelle Strategien:
Neue Strategien & Wünsche:
aktuelle Strategien:
Neue Strategien & Wünsche:
aktuelle Strategien:
Neue Strategien & Wünsche:
aktuelle Strategien:
Neue Strategien & Wünsche:

Berührung, Bewegung, Entspannung, Erholung, Gesundheit, Heilung, Luft, Nahrung, Ruhe, Sexualität, Sicherheit, Unterkunft

Akzeptanz, Anerkennung, Aufrichtigkeit, Austausch, Balance von Geben und Nehmen, Beitragen, Einfühlsamkeit, Empathie, Ernst genommen werden, Geborgenheit, Gemeinschaft, Gehört werden, Gleichwertigkeit, Gerechtigkeit, Gesehen werden, Harmonie, Klarheit, Kontakt, Liebe, Nähe, Offenheit, Präsenz, Respekt, Rücksichtnahme, Sicherheit, Unterstützung, Verbindung, Verlässlichkeit, Verständnis, Vertrauen, Wertschätzung, Zugehörigkeit

Abwechslung, Authentizität, Autonomie, Beständigkeit, Echt sein, Einfachheit, Entlastung, Entwicklung, Ernsthaftigkeit, Feiern, Freiheit, Freude, Frieden, Gelassenheit, Handlungsfähigkeit, Humor, Integrität, Inspiration, Kreativität, Lebendigkeit, Leichtigkeit, Ordnung, Selbstbestimmung, Sinn, Spiritualität, Struktur, Wachstum, Wohlbefinden, Zeit sinnvoll nutzen



Gewaltfreie Kommunikation Seminartermine



Modul 1

18.05.20 - 20.05.20

27.05.20 - 29.05.20

19.06.20 - 21.06.20

24.06.20 - 26.06.20



Modul 2

08.06.20 - 12.06.20

26.08.20 - 30.08.20

05.10.20 - 09.10.20

23.11.20 - 27.11.20



Wie geht's dir jetzt? Was nimmst du mit?

Hast du Anregungen, Ideen, Feedback für uns und zukünftige
Online-Seminare?