



Hof Armada

# Resilienz – die erfolgreiche Strategie der „Stehauf“ Menschen



2-tägige Fortbildung zum Thema Resilienz

Samstag: 29.02.2020, 09:00 – 15:30 Uhr

Sonntag: 01.03.2020, 09:00 – 15:30 Uhr

Alter: Erwachsene

Kosten: pro Person **160,- Euro (plus 19% MwSt.)** Angebot gilt für dieses 2-tägige Seminar (16 Unterrichtsstunden), **incl. Teilnahmeunterlagen bis 15 Personen**

Nicht enthalten sind Verpflegen und Übernachtung.

Ort: Hof Armada

Hof Armada 1 (Innenhof)

65201 Wiesbaden

Begrenzte Teilnehmerszahl – Anmeldung erforderlich

Anmeldung:

Die Anmeldung ist ab sofort, unter

[kontakt@ilka-peter-coaching.de](mailto:kontakt@ilka-peter-coaching.de) sowie unter <https://ilka-peter-coaching.de/29-februar-1-maerz-2020-resilienzwochenende-in-wiesbaden-auf-dem-hofgut-armada/> möglich.

Anmeldeschluss ist 14 Tage vor dem Veranstaltungstermin.



## Hof Armada

Bitte beachten, dass das Angebot ausfallen kann, wenn die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht wurde.

---

Resilienz – die erfolgreiche Strategie der „Stehauf“ Menschen

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Resilienz, die innere Stärke im Umgang mit Krisen, ist eine existenzielle Kompetenz, die zu erlernen und zu optimieren auch für Erwachsene möglich und wichtig ist. Besonders in Zeiten mit steigenden Anforderungen und Veränderungen ist diese innere Stärke entscheidend.

Mein Resilienztraining für Erwachsene zielt darauf ab, die eigene momentane Krisenkompetenz einzuschätzen und sie zu stärken. Neben der Analyse des bisherigen Verhaltens in kritischen Lebensphasen stehen vor allem die Aktivierung innerer Kraftquellen und der Erwerb von Bewältigungsstrategien für den Alltag im Mittelpunkt des Trainings.

Sie erhalten durch das Resilienztraining die Möglichkeit:

- Bewältigungsstrategien bei Hindernissen und Schicksalsschlägen anzuwenden und Lösungen zu finden
- Ihre Stimmungen zu steuern und sich in Balance zu bringen
- Wege zu mehr Akzeptanz von widrigen Umständen zu finden
- Ihre inneren Kraftquellen zu erkennen
- mehr Einfluss auf Ihre berufliche und persönliche Zukunft zu nehmen
- Krisen zu überwinden und an ihnen durch persönliche Stärke zu wachsen
- die direkte Verbindung zwischen Resilienz und körperlichem und seelischem Wohlbefinden zu erkennen und darauf Einfluss zu nehmen.

Weitere Informationen unter: <https://ilka-peter-coaching.de/29-februar-1-maerz-2020-resilienzwochenende-in-wiesbaden-auf-dem-hofgut-armada/>

Referentin – Ilka Peter

Für das gesunde Ganze.

Als Coach und Trainer für Resilienz, pferdegestützter und systemischer Coach mit viel Erfahrung und Empathie, bieten ich und meine Pferde allen Menschen, denen eine ganzheitliche Gesundheit wichtig ist, Coaching, Training und Beratung.

Wer noch mehr zu meiner Person und weiteren Projekten erfahren möchte kann gerne hier schauen:

[www.ilka-peter-coaching.de](http://www.ilka-peter-coaching.de)



**Hof Armada**

---

*Wann & Wo:*

Samstag, 29.02.2020, bis Sonntag, 01.03.2020

Hof Armada

Hof Armada 1 (Innenhof)

65201 Wiesbaden

*Kosten:*

pro Person **160,- Euro (plus 19% MwSt.)** Angebot gilt für dieses 2-tägige Seminar (16 Unterrichtsstunden), inkl. **Teilnahmeunterlagen bis 15 Personen Nicht enthalten sind Verpflegen und Übernachtung.**