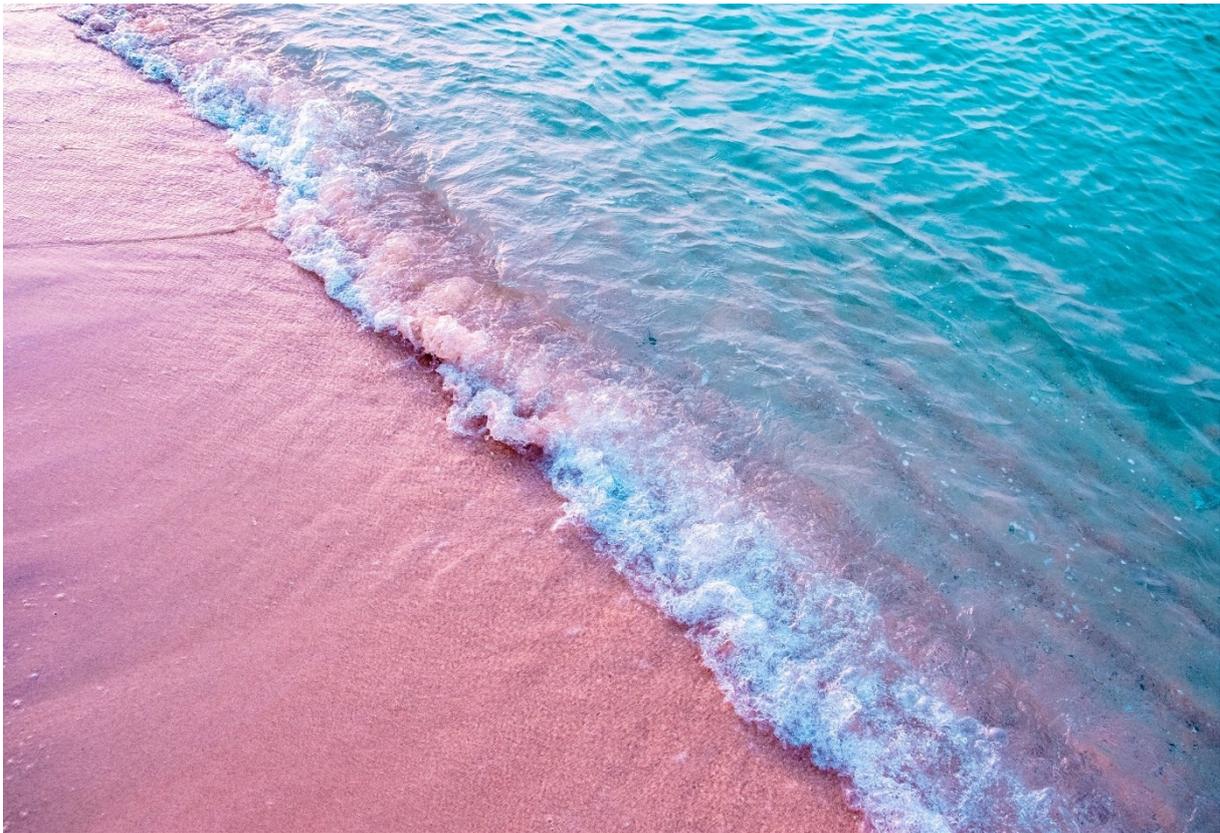




D. Niederhagen - Birkenstr.1 - 34560 Fritzlar - Tel: 05683 / 930903 - Fax: 05683 / 930904  
E-Mail: [info@capricorn-coaching.de](mailto:info@capricorn-coaching.de) - [www.capricorn-coaching.de](http://www.capricorn-coaching.de)

## Mallorca Projekt

### Resilienz – mit Achtsamkeit dem Stress Paroli bieten



Der Resilienz-Parcours ist ein Training zur Erweiterung ihrer Resilienz Kompetenzen.

In diesem 4-tägigen Training auf einer ausgesuchten Finca/Villa auf Mallorca erarbeiten wir in entspannter Atmosphäre wie Sie Ihre innere Balance finden zwischen Leistung und Gesundheit.

## **Geplante Inhalte für 4 Tage:**

### **Einführung in die Grundlagen der Resilienz**

- > Was ist Resilienz?
- > Resilienz als mentale Widerstandskraft gegen Stress
- > Stress und Gesundheit (physisch wie psychisch)
- > Stress und Emotion
- > Wie Emotionen Denken und Handeln beeinflussen
- > Elemente der Resilienz: Selbstwahrnehmung/Introspektion, emotionale Stabilität und Stressresistenz
- > Was Resilienz kann: realistische Erwartungen an die eigene Widerstandskraft

### **Resilienz im Beruf: Methoden und Techniken**

- > Stress im Job: Was Eustress von Distress unterscheidet
- > Die ideale Work-Life-Balance
- > Stressbewältigungsstrategien für Führungskräfte
- > Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR)
- > Schädliche Gedanken und Loops erkennen
- > Destruktive Denkmuster durchbrechen: Gedankenstopptechnik
- > Selbstkonditionierung oder Selbstinstruktion?
- > Wahrnehmung kontextualisieren
- > Einstellungen umstrukturieren
- > Emotionsmanagement

### **Schritt für Schritt zur Resilienz Steigerung**

- > Persönliche Stressanalyse
- > Lern- und Arbeitstechniken Aufbau: Individueller Methodenmix
- > Stressbedingte Gedanken und Emotionen identifizieren
- > Ziele setzen und evaluieren
- > Selbstregulation: Stress- und Frustrationstoleranz erhöhen
- > Entspannungstechniken und Atemübungen
- > Frühe Warnsignale des Burnout erkennen

Ihre Investition zur persönlichen Resilienz Entwicklung beträgt 2.880,00 € inkl. MWST inklusive Handouts für die Teilnehmenden.

Seminarzeiten täglich: 10:00 – 13:00 Uhr und 16:00 Uhr -19:00 Uhr mit jeweils zwei kleinen Erfrischungspausen am Vormittag und am Nachmittag.

Vor Seminarbeginn gemeinsames Frühstück.

Ab 13 Uhr gemeinsames Mittagessen, danach Siesta und Zeit zur freien Verfügung.

Ab 19 Uhr gemeinsames Abendessen. Danach gemütlicher Tagesausklang bei einem kühlen Getränk und guten Gesprächen.

Nach dem Ende des letzten Seminartages besteht die Möglichkeit für ein Einzel-Coaching zur individuellen Klärung Ihrer Anliegen.

Ihre Investition pro Coachingstunde 90,00 zzgl. MWST als „special offer“ nur für Seminarteilnehmende.

Wenn Sie gerne noch ein paar Urlaubstage anhängen möchten, ist dies nach Absprache auf der Finca/Villa natürlich auch möglich.

Ihre An- und Abreise /Flug etc. übernehmen Sie in eigener Verantwortung und Buchung. Es empfiehlt sich, einen tag vor Seminarbeginn anzureisen. Dann haben wir am Abend vorher die Chance in einem gemütlichen „get together“ uns alle in entspannter Atmosphäre kennenzulernen.

Die Zimmer auf der Finca/Villa können Sie direkt über CAPRICORN zu einem Sonderpreis buchen. Preise auf Anfrage (variieren saisonal).

Geplante Seminarzeiten für 2021: im Herbst auf Anfrage

Geplante Seminarzeiten für 2022: im Frühjahr auf Anfrage



Besuchen Sie die Internetseite [www.liebeleben.de](http://www.liebeleben.de) – Villa and friends in Cala Figuera/Mallorca.

Hier finden Sie sehr schöne Bilder vom Seminarhaus, den Zimmern sowie der reizvollen Umgebung.

Auf eine wertvolle Seminarzeit freue ich mich jetzt bereits.

Ihre Trainerin und Coach  
Dagmar Niederhagen