

Interaktiver Vortrag

Mentale Widerstandskraft (Resilienz):
Mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge die
psychische Belastbarkeit nachhaltig stärken.

"Glaube nicht alles was Du denkst!"

Unsere Gedanken beeinflussen maßgeblich unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Die achtsame Selbstwahrnehmung und die bewusste Selbstfürsorge stärken unsere Resilienz und Stressresistenz.

Wir sind täglich inneren und äußeren Reizen ausgesetzt. Welche Schlüsse und Handlungen wir daraus folgen lassen, hängt von unseren individuellen Einstellungen, Glaubenssätzen und unserem Umgang mit fordernden, neuen Situationen und Lebensereignissen ab.

Wie achtsam sind wir im Umgang mit anderen und vor allem mit uns?

**Was sind unsere Druckmacher?
"Vielleicht wir selbst?"**



Das sind unsere Themen:

- Wie entsteht Stress und was sind die körperlichen und psychischen Folgen.
- Was bedeutet Achtsamkeit und welchen Einfluss hat sie auf unsere Resilienz.
- Wie können wir unsere Resilienz nachhaltig stärken, um in Balance zu bleiben und den "Stürmen des (Berufs)Lebens stand zu halten.

Das erwartet Sie:

- Ein lebhafter Vortrag.
- Den etwas anderen Blick auf die Dinge. Jemand, der Ihnen auch mal den Spiegel vorhält
- Übungen fürs Leben und erleben, zum besseren Umgang mit Stress.

**vlb-Landesgruppe
Rheinland Pfalz e.V.**

- **22.09.2023**
- **10-13 Uhr**
- Dienstleistungszentrum
Ländlicher Raum (DLR)
Rüdesheimer Str. 60-68
55545 Bad Kreuznach
- Raum E015

Reloaded

www.reloadled.coach