



THEMA:

Veränderungen  
nachhaltig (er)leben-

Mit Resilienz  
Veränderungen  
meistern

# THEMA: Veränderungen nachhaltig (er)leben- Mit Resilienz Veränderungen meistern

**Ich erfahre, wie ich meine Resilienz stärken kann, um mit Widerständen und Veränderungen im Leben besser um zu gehen.**

- Standort: Was bedeutet Resilienz für mich? Wo möchte ich hin?
- 7 Säulen Resilienz- Faktoren
- Selbsteinschätzung : Krisenkompetenz und gewohnte Handlungsstrategien?
- Blockaden für Resilienz erfahren und umwandeln
- Ressourcenarbeit und Selbstwirksamkeit
- Konzept: Neue Handlungsoptionen
- Interaktive Übungen anhand Resilienzfaktoren
- Eigene Resilienzgeschichte verfassen
- Umsetzung: Reality Check und Transfer in den Alltag
- Handout

## Coaching-Paket:

## Kosten

<b>A</b>	5 Coaching-Sitzungen (à 90 Minuten) innerhalb von max. 5 Monaten.	<b>775,00</b> EURO zzgl. MwSt.	<b>899,00</b> EURO inkl. MwSt.
<b>B</b>	8 Coaching-Sitzungen (à 90 Minuten) innerhalb von max. 5 Monaten.	<b>1.100,00</b> EURO zzgl. MwSt	<b>1.276,00</b> EURO inkl. MwSt.
<b>C</b>	10 Coaching-Sitzungen (à 90 Minuten) innerhalb von max. 6 Monaten.	<b>1.350,00</b> EURO zzgl. MwSt.	<b>1.566,00</b> EURO inkl. MwSt.