



## **ResilienzCoachingSeminar für Frauen in der Toskana**

**24.-31. August 2019**

Die Perspektive wechseln, ganz in meine Wirksamkeit gehen, nach neuen Lösungsmöglichkeiten suchen. Mich an die erste Stelle reihen und liebevoll für mich sorgen. Mein Tun reflektieren, ein Ziel und einen Plan dafür im Kopf haben. Tragfähige Beziehungen gestalten, damit ich im Alltag unterschiedlichen Situationen gewachsen bin: Ich möchte gestärkt auch widrigen Umständen begegnen, mich NICHT von den vielen Rollen und Aufgaben im Job und im privaten Alltag – als Führungskraft, als Mitarbeiterin, als Partnerin, als Mutter, als Kollegin– überfordern lassen.

Ich möchte LAUT DENKEN, um meinen Wünschen und Sehnsüchten eine kraftvolle Stimme zu verleihen und um wirksam handeln zu können.

Dazu braucht es Zeit und Raum, es braucht Mut, es braucht manches Mal Überwindung, es braucht Stärke und es braucht Vertrauen und Zuspruch, es braucht Ziele und das Wissen um die eigene Selbstwirksamkeit.

### **Ziele und Inhalte**

- Resilienzfaktoren kennenlernen
- Sich der eigenen Resilienz bewusst werden, die Faktoren erweitern, neue Ressourcen finden
- Methoden zur Steigerung der eigenen Resilienz und den Einsatz von diesen im Arbeitsfeld
- Sich über seine Selbstwirksamkeit bewusst werden
- Eine Vision entwickeln und Ziele definieren

### **Unsere Arbeitsweise**

In dieser Woche ist es uns wichtig, dass die Teilnehmerinnen Wissen und Methoden zur Stärkung ihrer Resilienzkompetenz erhalten, die sie zur unmittelbaren Umsetzung im Alltag mitnehmen können. Praxisbezogen, motivierend und mit Spaß ist vieles leichter verständlich. Mit kreativen, ganzheitlichen, gestaltsystemischen Methoden, mit Übungen zur Körperwahrnehmung, begleiten wir die Teilnehmerinnen im Plenum, in Kleingruppen und in Einzelphasen. Wir arbeiten an den aktuellen Situationen der Seminarteilnehmerinnen (Standortbestimmung) und entwickeln Ziele und Perspektiven zur Umsetzung im Arbeitsalltag (Strategie).



Wir arbeiten in einer Umgebung, die zum Innehalten einlädt, einem Ort der Inspiration und Motivation.

### **Zielgruppe**

Frauen, die sich mit ihrer Resilienz auseinandersetzen wollen und die angewendeten Methoden auch bei ihren Mitarbeitenden, KollegInnen, im sozialen Umfeld in Einsatz bringen möchten

### **Termin**

Samstag, 24. August 2019, 18.00 Uhr bis  
Samstag, 31. August 2019, ca. 10.00 Uhr

Wir arbeiten während der Seminarwoche an fünf Tagen, ein Tag steht zur freien Verfügung.  
Das Seminar umfasst 40 Arbeitseinheiten. Diese sind anrechenbar als Spezialseminar für „GestaltSystemisch beraten – begleiten – trainieren“ und für die Anerkennung zum Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung.

### **Leitung, Information und Anmeldung**

#### **Mag<sup>a</sup>. Margit Kühne-Eisendle**

Coach, Supervisorin, Gestaltpädagogin  
Lebens- und Sozialberaterin  
Organisationsentwicklerin  
fon: 0664-264 56 01  
[mke@zoom-vision.com](mailto:mke@zoom-vision.com)  
[www.zoom-vision.com](http://www.zoom-vision.com)



#### **Anna Egger, MA**

Coach, Gestaltpädagogin  
Resilienz-Beratung Bambus Prinzip  
Graphic Recording und Seminare  
fon: 0676-938 46 64  
[info@anna-egger.com](mailto:info@anna-egger.com)  
[www.anna-egger.com](http://www.anna-egger.com)

### **Seminarkosten**

**Frühbucherbonus € 610,-** bei Anmeldung bis zum 30. April 2019

Seminarbeitrag: € 680,- ab 1. Mai 2019

Mit einer Anzahlung von € 200,- reservieren Sie sich einen Seminarplatz. Die Rechnung dafür erhalten Sie nach der verbindlichen Anmeldung per Mail.

#### **Hotelkosten plus Verpflegung pro Person**

Einzelzimmer mit WC/Bad + Vollpension € 640,-

Doppelzimmer mit WC/Bad + Vollpension € 475,-

Im Preis inbegriffen sind alle Mahlzeiten außer am freien Tag (nur Frühstück) und 1 x Abendessen (wird in der Dorfpizzeria eingenommen).

Hotel: Agiturismo Viletta di Monterufoli, Canneto di Monteverdi Marittima,

<http://www.tenutedelcerro.it/ospitalita-monterufoli>

Die Reservierung leiten wir für sie an unsere Organisatorin Fr. Elisabeth Amolsch von Talento Italia (mit Sitz in Gran Canaria) weiter.

Die Anreise ist von den TeilnehmerInnen selbst zu organisieren. Gerne sind wir Ihnen dabei behilflich.