

Resilienz und Coaching

Stärkung von Coachees - besonders in Krisenzeiten

Das Leben ist seit Beginn 2020 unvorhersehbarer und belastender geworden. Wie gelingt es unseren Coachees und uns als Coach in diesen herausfordernden Zeiten eine Haltung zu finden, die in dieser Situation hilfreich ist? Jetzt kann es förderlich sein, die Aufmerksamkeit besonders auf die eigene Resilienz zu richten, um ungewissen Zeiten und Situationen besser gewachsen zu sein.

Im Coaching - mit Blick auf Resilienz - geht es darum, Fähigkeiten und Stärken erkennbarer zu machen, so dass Coachees oder Klient*innen mit Stressoren anders umgehen können: eigene Kraftquellen werden bewusster wahrgenommen und das eigene Verhalten wird dadurch veränderbar.

Wenn unseren Coachees diese Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit deutlicher und bewusster wird, können sie bereits im Kleinen, in ihrem direkten Umfeld damit beginnen, ihren Umgang mit Krisen anders zu gestalten und ihre Resilienz zu leben.

Neugier und Wachstum sind möglich.

Inhalte und Ziele auf einen Blick

- Resilienz! Resilienz? Was genau ist eigentlich Resilienz? Einführung in Resilienzfaktoren und die Notwendigkeit von Resilienz
- Vom Finden und Erkennen von Resilienzspuren im Leben
- Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Methoden zur Resilienzstärkung im Coaching

Termin und Informationen

Termin	Fr 23.08.2024 + Sa 24.08.2024
Fortbildungszeiten	Fr 9:30- 17:30 Uhr Sa 9:30- 14:00 Uhr
Gruppengröße	max. 12 Teilnehmende
Kosten	290,- €
Veranstaltungsort	Calenberger Esplanade 2 30169 Hannover
Anmeldeschluss	09.08.2024



Leitung: Katrin Mercker

- zertifizierte Coach
- Pädagogin und Theologin
- Coaching-Ausbilderin
- Moderatorin von Prozessen
- Trainerin
- Biografiearbeiterin

www.katrinmercker.de

Infos und Anmeldung

Anmeldung

direkt Online >> [hier](#)
oder bei Ivonne Hartleib
(ivonne.hartleib@vnb.de)

Organisation & Inhaltliche Information

Karina Hoßfeld
(karina.hossfeld@vnb.de)



Verein Niedersächsischer
BILDUNGSINITIATIVEN e.V.