



Resilienz erleben ...

- • • Aktuelle Termine und Veranstaltungsorte finden Sie unter

eberle-training.de

und

bettina-krellner.de

- • • Anmeldung

Zur Anmeldung und bei Rückfragen kontaktieren Sie mich bitte direkt:

Peggy Eberle
beratung | training | coaching
Uhlandstraße 1
61440 Oberursel

Telefon: +49 6171 9612884
Mobil: +49 176 10354240

kontakt@eberle-training.de
eberle-training.de

Ihr Nutzen

- Sie erleben, wie Resilienz zukünftig Ihren Alltag positiv begleiten wird.
- Sie vergrößern mit erweiterter Sichtweise Ihre Handlungsoptionen.
- Sie nutzen Ihre Ressourcen für anstehende Herausforderungen.
- Sie setzen Ihre Sprache bewusster ein.
- Sie verändern Ihre hinderlichen Glaubenssätze.



Resilienz erleben ...

Drei Tage raus aus dem Alltag und gestärkt zurückkehren

Workshop für Unternehmen,
Behörden, Non-profit Organisationen

Peggy Eberle und Bettina Krellner

Peggy Eberle und Bettina Krellner begleiten Sie gemeinsam bei dem erlebnis- und erkenntnisreichen Workshop.



Peggy ist Verhaltens- und Resilienztrainerin sowie Führungskräfte- und Teamentwicklerin. Sie steht für Lösungsorientierung und pragmatische Entscheidungen.

eberle-training.de



Bettina ist Gesundheits- und Präventionsberaterin, Ernährungs- und Personal Coach. Sie steht für die Förderung der eigenen Gesundheit im Erleben einer gesunden Lebens- und Arbeitsweise.

bettina-krellner.de



Themen und Inhalte

- 7 Säulen der Resilienz
- Widerstandskraft und seelische Stärke
- Selbstfürsorge und Selbstverantwortung
- positiver Umgang mit Herausforderungen
- Wirkung von Sprache auf Beziehungen
- Setzen realistischer Ziele



Wirksame und kurzweilige Methoden

- kurze Impulse
- alltagstaugliche Einzel- und Gruppenübungen
- Austausch und kollegiale Beratung
- Selbstreflexion
- Bilder und Metaphern

In den Pausen, zu den Mahlzeiten und am Abend haben die Teilnehmer*innen viel Gelegenheit für persönlichen Austausch.