

Resilienzstärkung und Self-Care-Strategien

Die Teilnehmenden erweitern ihr Repertoire an Methoden zur Stressbewältigung und Stärkung des inneren Gleichgewichts, um konstruktiver und gelassener mit erlebten Stress- und Konfliktsituationen umzugehen und so Freude und Leichtigkeit im Arbeitsalltag zu fördern. Der Workshop bietet Raum für Reflexion und Austausch und eine Bestandsaufnahme des aktuellen Wohlbefindens. Welche erprobten Strategien können mir helfen mehr Resilienz aufzubauen und mich zu regenerieren? Wie kann ich diese Strategien mehr in mein Leben integrieren und innere Gelassenheit und Wohlbefinden steigern?

Inhalte:

- Grundlagen der Resilienz
- Resilienz-Modelle und Schutzfaktoren
- Entspannungstechniken
- Analyse von Stresssituationen
- Individuelle Handlungsstrategien und Integration in den Alltag

Dozentin

Dr. Merlinda Dalipi hat im Bereich Vergleichende und Internationale Erziehungswissenschaften promoviert. Seit mehr als 20 Jahren ist sie weltweit und branchenübergreifend als Unternehmensberaterin, Bildungsexpertin, Executive Coach, Trainerin und Mediatorin tätig. Ihr Fokus liegt auf multinationalen Großkonzernen, dem Bildungswesen, der öffentlichen Verwaltung sowie auf NGOs. Sie ist Herausgeberin von zwei Büchern zur interkulturellen Zusammenarbeit im Hochschulkontext und in Organisationen. Darüber hinaus ist sie als Dozentin an Hochschulen aktiv und bildet Trainer*innen sowie Coaches aus und übernimmt deren Supervision.

Datum und Uhrzeit:

20.-21.05.2025

09:00 – 16:00 Uhr

Teilnehmendenzahl:

max. 12

Format:

Präsenz

Ort:

gsub mbH,
Kronenstraße 6,
10117 Berlin
(barrierefrei)

Anmeldung und Kosten:

Teilnahmegebühren: 600,- €

Privatzahler*innen: 480,- €

Frist für die Anmeldung

06.05.2025

Link zur Anmeldung:

<https://umfrage.gsub.de/anmeldung-zum-seminar-resilienzstaerkung-und-self-care-strategien>

Kontaktinformationen:

gsub mbH

Akademiebüro

Kronenstraße 6

10117 Berlin

Tel. 030 28 409 350

Servicezeiten:

Di & Do 10:00 - 12:00 Uhr

akademie@gsub.de