



Aus der Praxis, für die Praxis.

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 u.a.

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

Dr. Merlinda Dalipi (Dozentin)

Promotion im Bereich Vergleichende und Internationale Erziehungswissenschaften, arbeitet seit mehr als 20 Jahren global und branchenübergreifend als Unternehmensberaterin, Bildungsexpertin, Executive Coach, Trainerin und Mediatorin im Kontext von multinationalen Großkonzernen, im Bildungswesen, in der Verwaltung und für NGOs. Sie ist Herausgeberin von zwei Büchern zur interkulturellen Zusammenarbeit im Hochschulkontext und in Organisationen. Zudem ist sie als Dozentin an Hochschulen und als Ausbilderin und Supervisorin von Trainer*innen und Coaches tätig.

Datum und Uhrzeit:

20.-21.05.2025

09:00 – 16:00 Uhr

Zielgruppe:

Berater*innen/
(Job)Coaches

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