



Claudia Berchtold
Psychologische Beraterin und
Inhaberin von cb | Coaching und Beratung

Live Online Workshop

ZUR STÄRKUNG DER RESILIENZ

Stark durch schwere Zeiten

“Anlässlich des Krieges in der Ukraine habe ich mich gefragt, wie ich helfen kann. Ich habe diesen Workshop primär entwickelt, um den ehrenamtlichen Helfer*innen Unterstützung zu bieten. Gleichermaßen richtet sich mein Angebot an alle Menschen, die in dieser Zeit ihre Resilienz stärken möchten.“

claudia berchtold

Der Workshop ist kostenfrei*

Ich freue mich, wenn Sie stattdessen eine der Hilfsorganisationen, die derzeit einen so wertvollen Einsatz für die Ukraine leisten, mit einer Spende unterstützen.

Ich spende 5 % des Ertrages von jedem bei mir gebuchten Coaching-Paket an die Organisation „CARE Deutschland e.V.“.

* Dieses Angebot gilt vorerst bis Ende Mai 2022.



**Informationen zur
Anmeldung finden Sie
auf der Rückseite.**

Mein kostenfreies* Angebot richtet sich an

- » ehrenamtliche Helfer*innen im Zusammenhang mit dem Krieg in der Ukraine.
- » Eltern, die an ihre Grenzen kommen.
- » Generationen, die bereits einen Krieg erleben mussten.
- » Nachkriegsgenerationen, die Angst vor all dem haben, was kommen mag.
- » jede*n, der/die sich eine kurze Auszeit von den Sorgen des Alltags wünscht.

Dieser Workshop ist richtig für Sie, wenn Sie

- » erfahren möchten, wie Sie Ihre Resilienz stärken können.
- » wissen möchten, was Resilienz eigentlich ist.
- » Ihre persönlichen Ressourcen (wieder) entdecken möchten.
- » sich praktische Tools mit Alltagstauglichkeit wünschen.
- » lernen möchten, Gelassenheit und Zuversicht spontan abzurufen.

Agenda

THEORIE

Was ist Resilienz?
Säulen der Resilienz

PRAXIS

Übung zur Selbstreflexion und Ressourcen-
findung
Tools aus der Coaching-Praxis für den All-
tag inkl. digitalem Workbook
Meditation für Gelassenheit und Zuversicht

*„Wir können die
Windrichtung nicht
bestimmen, aber
wir können die Segel
richtig setzen.“*

Lucius Seneca



In wenigen Schritten zu mehr Resilienz

Wir leben in einer Zeit, in der wir wohl alle an unsere emotionalen Grenzen kommen. Um unseren Alltag weiterhin zu meistern, benötigen wir eine große Portion an Resilienz. Doch was ist das eigentlich genau?

Ich habe einen Workshop entwickelt, in dem es genau darum geht:

- » Was ist Resilienz?
- » Was bedeuten die Säulen der Resilienz?
- » Außerdem werden wir gemeinsam eine Übung zur Selbstreflexion durchführen, um Ihre Ressourcen der Resilienz (wieder) zu entdecken.
- » Ich gebe Ihnen alltagstaugliche Tools aus der Coaching-Praxis an die Hand, mit denen Sie sich für herausfordernde Situationen besser aufstellen können.
- » Abschließend setzen wir in einer Meditation Ihren Anker für Resilienz und Zuversicht.



Einfach anmelden und dabei sein

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung

- » per Mail an info@cb-beratung.com
- » per WhatsApp unter +49 151 20218358

Stichwort: Resilienz-Workshop

Den Link zur Online-Teilnahme erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.

Die Termine sind abhängig von der Zahl der Anmeldungen. Eine Auswahl an Terminen wird kurzfristig bekannt gegeben.



Claudia Berchtold
Personal Coach
Psychologische Beraterin

+49 151 20218358
Info@cb-beratung.com

www.cb-beratung.com

ich arbeite online mit ihnen!

Zur
Anmeldung



cb
CLAUDIA BERCHTOLD
COACHING & BERATUNG