Meine Berufserfahrungen im Feld der Resilienz

- Ausgebildet als Resilienz-Trainerin und Coach (HBT-Akademie), heute selbst als Ausbilderin tätig
- Resilienzseminare bei Kunden aus den Bereichen
 - Industrie
 - Schulen
 - Verwaltung
 - Soziale Organisationen
- 24 Jahre beschäftigt in Organisationen
- Seit 2010 in eigener Praxis für Psychotherapie tätig
- Mediatorin und Konfliktberaterin (trigon)
- Spezifische Erfahrung:
 Verbindung von
 Achtsamkeits-/
 Entspannungs- und
 Körperübungen mit
 aktuellen Erkenntnissen
 der Neurowissenschaft

Lisa Wiescher

Diplom-Psychologin Diplom-Ökonomin

Coach (Milton-Erickson-Institut Heidelberg) Heilpraktikerin (Psychotherapie) HBT Resilienz-Trainerin Hypnotherapeutin Traumatherapeutin

Nordenstadter Str. 36 65207 Wiesbaden-Igstadt Mobil: 0171/9301077

www.ZEBRA-Wiesbaden.de



Resilienz im Alltag

Die Welle reiten



Trainieren Sie Ihre Resilienz!

Unser Leben ist schnell geworden.
Anspruchsvoll und vielschichtig.
Belastend und chancenreich
zugleich. Sie wünschen sich mehr
physische, mentale, emotionale und
soziale Widerstandskraft und
Flexibilität, um mit diesen
Herausforderungen erfolgreich
umzugehen? Finden Sie mit mir den
Weg heraus aus dem "Hamsterrad
des Getriebenen" – und erlangen Sie
Schritt für Schritt innere Stärke!

Der Schlüssel dazu verbirgt sich hinter dem Begriff der **Resilienz**. Für mehr Klarheit, Weitblick, Selbstbestimmung und innere Stabilität als Basis von Gesundheit und Ausgeglichenheit.

Nutzen für die Teilnehmenden

Die strukturierte Methode des Resilienztrainings unterstützt Sie darin, auf dem Fundament einer achtsamen Selbststeuerung eigenbestimmt Kurs auf Ihre Handlungsmöglichkeiten zu nehmen: Sie gestalten Ihr Leben.

Methode

Das bewusste Aufeinanderbeziehen von Geist und Körper, Theorie und Praxis, Achtsamkeit und Austausch macht die Trainings besonders nachhaltig und wirksam. Erleben Sie abwechslungsreiche und inspirierende Veranstaltungen.

Formate

Workshops:

- Sechs Einheiten à drei Stunden (ca. alle vier Wochen)
- Workshops bauen aufeinander auf
- Die Teilnehmenden nutzen die Zeit zwischen den Workshops für Übung und Umsetzung im Alltag

Seminare:

An drei Tagen gesplittet: nach zwei Tagen am Stück folgt der dritte Seminar-Tag ca. zwei Monate später. Er dient der Nachsteuerung und zusätzlichen Unterstützung bei der Umsetzung der eigenen Ziele.

Coachings:

Individuelles Training und Beratung für Entlastung und Neuausrichtung

Inhalte

- Achtsame Selbststeuerung
- Positive Sichtweise
- Selbstregulation und -fürsorge
- Selbstverantwortung und aktives Handeln
- ❖ Akzeptanz und gesunde Distanz
- ❖ Lösungsorientierung, Kreativität
- Zukunftsplanung
- Beziehungsgestaltung
- Lernvermögen, Improvisation

