

Stärkendes & Bestärkendes

In diesen Online-Workshops lernen Sie verschiedene Übungen aus der Biografiearbeit und Zusammenhänge kennen, die auch im Alltag leicht umsetzbar sind.

Resilienz - Stark fürs Leben

Unser Leben läuft nicht immer nur rund und verlangt uns ganz schön viel ab. Da tut es gut, wenn wir gewappnet sind für die Herausforderungen des Alltags. Hinterlegt wird das Ganze mit theoretischem Wissen als Antwort auf die Frage: Und, wofür soll das gut sein?

Mut kann man/frau nicht kaufen!

Das stimmt, aber wir können ganz viel dazu tun, um ermutigt durchs Leben zu schreiten. Themen dieses Workshops sind Hoffnung, Widerstandskraft & Erfahrung der Selbstwirksamkeit.

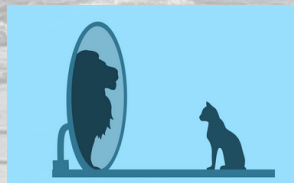
So können wir den eigenen Zweifeln mutig begegnen und unsere Visionen (weiter-)entwickeln.

iCH BiN iCH und das ist gut so!

Wer und wie bin ich wirklich? In diesem Workshop machen wir uns auf die Suche nach Prägungen, Mustern, Beziehungen, Stärken und Ressourcen. Durch stärkende Methoden hin zu einem selbstbestimmten Leben!

Workshop-Termine montags 17 Uhr bis 20.30 Uhr

Resilienz
Ermutigung
Persönlichkeit



02. Mai 2022

16. Mai 2022

30. Mai 2022

Die Workshops sind unabhängig voneinander und können einzeln gebucht werden.

Investition pro Workshop: 59€ -

bei Buchung von allen drei Workshops: 160€



Erika Ramsauer MTD, Salzburg
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,
Supervisorin, Psychologische Beraterin
www.erikaramsauer.at

Sylvia Dellemann, Fulda
Sozialpädagogin B.A.,
Kordinatorin im Familienrat
www.OmaLotti.de

Die Workshops finden per Zoom statt und werden von zwei erfahrenen Online-Trainerinnen begleitet. Die Mindestteilnehmer*innenzahl beträgt 4 Personen.

Auf Anfrage sind diese Workshops natürlich auch für alternative Termine, ab 4 Personen, buchbar.

Technische Voraussetzungen: Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon. Die Teilnahme per **Tablet** oder **Smartphone** ist **nicht möglich**.

Info und Anmeldung unter erika.ramsauer@sbg.at oder 0043 6801442446

