

# Resilienz-Refresher mit Sinn

## Follow-Up: “Wie wir Krisen besser meistern – Mehr Stabilität durch Sinnerleben im Alltag”

AUF  
EINEN  
BLICK

### DAS ANGEBOT: RESILIENZ-REFRESHER MIT SINN

- Zwei Online-Workshops (01.08. & 10.10.2024; je 18:00-20:30)
- Kurzer Check-In Fragebogen zwei Wochen vorher
- Digitales Workbook mit fachlichem Input und praktischen Übungen
- **Bonus:** WhatsApp-Gruppe mit wöchentlichen Impulsen



Dr. Nina Bürklin

### DIE DETAILS

#### Wozu ein Resilienz-Refresher mit Sinn?

Wir alle kennen das Phänomen: das Seminar, der Workshop oder die Fortbildung ist inspirierend, gibt uns neue Impulse und lässt uns mit dem festen Entschluss zurück, all das neu Gelernte umzusetzen. Und dann... kommt der Alltag. Es fällt uns schwer, Zeit und Ruhe für die neuen Wege zu finden und manchmal fühlen wir uns allein. Dieses Gefühl muss nicht sein! Gemeinsam können wir uns an das Wesentliche erinnern, gemeinsam üben und uns gegenseitig inspirieren! Dafür gibt's jetzt ein Follow-Up!

#### Wie funktioniert der Resilienz-Refresher mit Sinn?

Im Fokus steht der Wunsch der Teilnehmenden, Krisen besser erkennen und bewältigen zu können sowie langfristig mehr Resilienz aufzubauen. Keine:r ist perfekt und jede:r kann mit der ganz eigenen Erfahrung etwas beitragen. Es geht um ein bewusstes Üben, das leicht in den Alltag zu integrieren ist.

#### Was genau umfasst der Resilienz-Refresher mit Sinn?

Im Kern stehen zwei Online-Workshops (per Zoom) von je 2,5h, in denen wir uns austauschen, gemeinsam praktische Übungen machen und voneinander lernen. Dafür gibt es vor dem ersten Termin einen kurzen Check-In Fragebogen als Reflexion deines aktuellen Stands (und Wohlbefindens) und als Ergänzung der Online-Workshops ein digitales Workbook. Als Bonus für diese Gruppe biete ich eine WhatsApp-Gruppe an, in der es zwischen den Online-Workshops wöchentliche Impulse rund um die Themen Resilienz und Sinnerleben gibt.

#### BIST DU DABEI?

**Verbindliche Anmeldung\*** zum Preis von 125,00 Euro bis 03.07.2024 über folgenden Link:

<https://meaningandmore.com/anmeldung-resilienzrefresher/>

\* Das Angebot “Resilienz-Refresher mit Sinn” kommt ab einer Teilnehmenden-Zahl von mindestens sechs Personen zustande.