

R e s i l i e n z

7 Schlüssel führen zum Ziel

Optimismus

Akzeptanz

Zukunftsplan

Verantwortung

Zielorientierung

Selbstwirksamkeit

Netzwerken

ZIEL: Entwicklung von Resilienz

INHALT: Theorie und Praxis

THEORIE:

Erarbeitung anhand von Informationen (Fragebogen, Test, Aufgabenblätter, Partnerarbeit, Gruppenarbeit, Projektarbeit...)

PRAXIS:

- Yoga und Mantrasingen
- Entspannungstechniken
- Aktivierungsübungen
- Achtsamkeitspraxis
- Fantasiereisen...

Beurteilung:

- Portfolio / Mappe
- Mitarbeit (theoretisch und praktisch)
- Anwesenheit