

# **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