



Workshop

Die psychische Widerstandsfähigkeit stärken
mit dem Resilienzfaktor „Ziele setzen“

Donnerstag, 26.03.2020

18:00 – 21:00 Uhr

Sich Ziele zu setzen, ist einer von mehreren Faktoren, der die Resilienz einer Person stärken kann. Denn sich bewusst zu machen, was mir persönlich derzeit wichtig ist, hilft mir, meine Ressourcen zielgerichtet einzusetzen. Die Orientierung, die ich durch diese bewusste Entscheidung erhalte, stärkt das Durchhaltevermögen, um auch bei großen Zielen am Ball zu bleiben und sich nicht zu schnell geschlagen zu geben. Damit Ziele einen gesundheitsförderlichen Effekt haben, sollten sie so gestaltet sein, dass sie motivierend sind und auch erreicht werden können.

Ein Ziel zu erreichen, fördert den Glauben in die eigene Selbstwirksamkeit, die Überzeugung, auch herausfordernde Situationen bewältigen zu können. Vor allem, wenn das Ziel ein schwieriges ist, macht es Sinn, sich vorher einen Plan zu machen. Mit einer geplanten Strategie reduziere ich das Risiko, vom Weg abzukommen oder aufzugeben.

In diesem 3-stündigen Workshop nehmen Sie sich die Zeit, folgende Fragen zu beantworten:

- In welchem Lebens- oder Arbeitsbereich möchte ich meine Energie investieren und warum lohnt sich das für mich?
- Welches Ziel möchte ich erreichen?
- Wie formuliere ich mein Ziel so, dass es motivierend und erreichbar ist?
- Was kann ich tun, wenn Stolpersteine auf dem Weg auftauchen?

Referentin: Linda Tetzlaff, Diplom-Psychologin, Trainerin und Coach, www.lindatetzlaff.de



Anmeldung und Ort: BerufsWege e. V./ Frauen & Beruf Münster
Warendorfer Str. 3, 48145 Münster
0251 / 55 669 frauen@muenster.de

Kosten: 40,00 € (bitte direkt vor Ort bar bezahlen, Sie erhalten eine Quittung)

