



ONLINE-WORKSHOP

GEMEINSAM WIDERSTANDSFÄHIG

RESILIENZSTRATEGIEN &
ENGAGEMENT

25.01.2026

10-13UHR



MYMINDISAMUSCLE.COM



GEMEINSAM
WIDERSTANDS

~~**FÄHIG**~~

WORKSHOP

RESILIENZSTRATEGIEN & ENGAGEMENT

Wie kann Resilienz
entstehen – im Individuum
und in der Gruppe?

Welche Strategien stärken
uns – persönlich und
gemeinschaftlich?



GEMEINSAM
WIDERSTANDS

~~**FÄHIG**~~

WORKSHOP

RESILIENZSTRATEGIEN & ENGAGEMENT

IMPULSE ZU

Resilienz und

- die Rolle von Optimismus und Akzeptanz in Prozessen
- die Reflexion über Verantwortung & Rollen in Netzwerken
- Selbstfürsorge als Routinen



GEMEINSAM
WIDERSTANDS
~~**FÄHIG**~~

WORKSHOP

RESILIENZSTRATEGIEN & ENGAGEMENT

HARD FACTS

Online - Workshop

Input & Austausch & TakeAway

Datum: 25.01.2026

Start 10Uhr - 13Uhr

Kosten 29€

inkl.USt.

MY MIND IS A MUSCLE

ANMELDUNG



mymindisamuscle.com/contact
contact@mymindisamuscle.com



VALERIE BANIK
MYMINDISAMUSCLE.COM

BEGLEITUNG & BERATUNG
FÜR
SELBSTBEHAUPTUNG. SELBTFÜRSORGE. RESILIENZ.
SPORTMENTALTRAINING.