

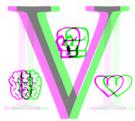


GEMEINSAM WIDERSTANDS ~~FAHIG~~

WORKSHOPS ZU KOLLEKTIVEN & INDIVIDUELLEN RESILIENZSTRATEGIEN



VALERIE BANIK
MYMINDISAMUSCLE.COM
BEGLEITUNG & BERATUNG
FÜR
SELBSTBEHAUPTUNG. SELBTFÜRSORGE. RESILIENZ.
SPORTMENTALTRAINING.



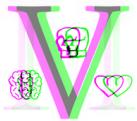
GEMEINSAM WIDERSTANDS ~~FÄHIG~~

Nicht alle Menschen haben dieselben Zugänge – und nicht alle verfügen über die gleichen Bewältigungsstrategien.

Individuelle Resilienz ist immer eingebettet in gesellschaftliche Rahmenbedingungen, Privilegien und strukturelle Zugänge.

Resilienz ist kein rein persönliches „Durchhalten“ und Selbstfürsorge ist nichts, das wir uns erst verdienen müssen.

Beides wird stärker, wenn wir es gemeinschaftlich denken – in der Familie, im Arbeitskontext, in Vereinen oder im Ehrenamt.

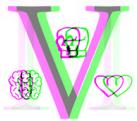


GEMEINSAM WIDERSTANDS ~~FÄHIG~~

Die folgenden Workshops betrachten individuelle und kollektive Resilienzstrategien und eröffnen Räume für Reflexion, Austausch und praktische Übungen:

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

Welche Strategien stärken uns – persönlich und gemeinschaftlich?



GEMEINSAM
WIDERSTANDS
~~FÄHIG~~

WORKSHOP

RESILIENZSTRATEGIEN & ENGAGEMENT

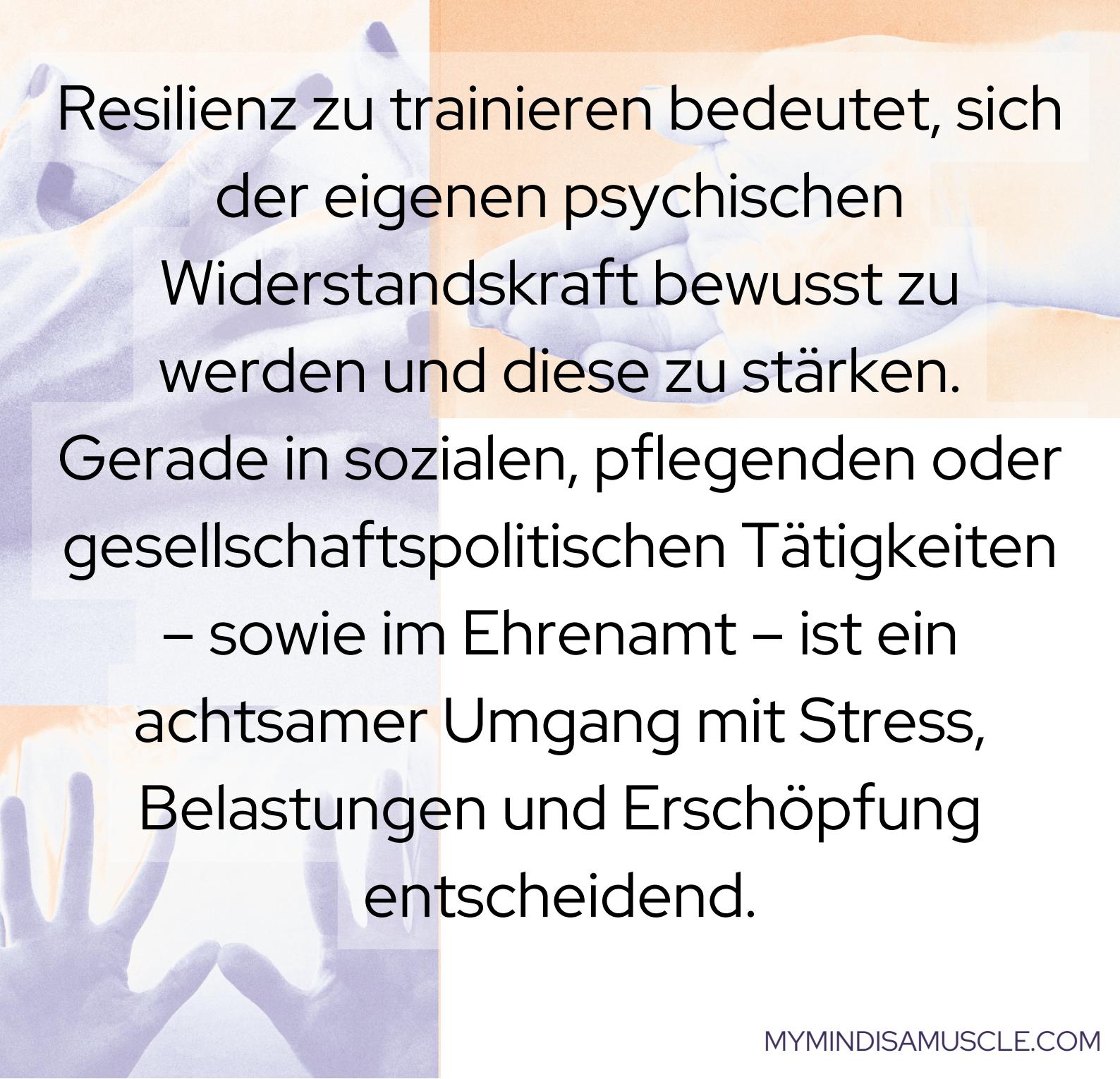
- Wie achte ich in herausfordernden Zeiten gut auf mich selbst?
- Wie kann ich Zuversicht entwickeln und halten?
- Wie stärken wir Resilienz auch im Gruppenkontext?
- Welche individuellen und kollektiven Resilienzstrategien unterstützen uns nachhaltig?



GEMEINSAM
WIDERSTANDS
~~FÄHIG~~

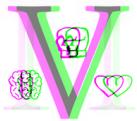
WORKSHOP

RESILIENZSTRATEGIEN & ENGAGEMENT



Resilienz zu trainieren bedeutet, sich der eigenen psychischen Widerstandskraft bewusst zu werden und diese zu stärken.

Gerade in sozialen, pflegenden oder gesellschaftspolitischen Tätigkeiten – sowie im Ehrenamt – ist ein achtsamer Umgang mit Stress, Belastungen und Erschöpfung entscheidend.



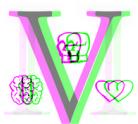
GEMEINSAM
WIDERSTANDS
~~FÄHIG~~

WORKSHOP

RESILIENZSTRATEGIEN & ENGAGEMENT

IMPULSE & ÜBUNGEN

- Ressourcen & Resilienzfaktoren
- Akzeptanz & realistischer Optimismus
- Embodiment-Übungen zur Selbstverankerung
- Aufbau nachhaltiger Gewohnheiten
- Abgrenzung als Akt der Selbstfürsorge



GEMEINSAM
WIDERSTANDS

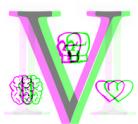
WORKSHOP

~~FÄHIG~~

OPTIMISMUS ALS RESILIENZSTRATEGIE

Wie stärkt Optimismus unsere psychische Widerstandskraft – und wie lässt er sich bewusst trainieren?

Dieser Workshop vermittelt, wie lösungsorientiertes Denken, Akzeptanz und Selbstfürsorge helfen, Belastungen besser zu bewältigen.



GEMEINSAM
WIDERSTANDS

WORKSHOP

~~FÄHIG~~

OPTIMISMUS ALS RESILIENZSTRATEGIE

INHALTE

- Optimismus als Resilienzfaktor
- Realistischer Blick nach vorn statt positivem Zwang
- Praktische Übungen zur mentalen Stärkung
- Integration in den Alltag



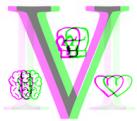
GEMEINSAM
WIDERSTANDS
~~FÄHIG~~

WORKSHOP

MEINE NETZWERKE & ROLLEN

Welche Rollen nehme ich in meinen
Netzwerken ein – und wie tragen sie
zu meiner Resilienz bei?

Wir betrachten Netzwerke als
wichtige Ressource für Stabilität,
Unterstützung und Entwicklung.



GEMEINSAM
WIDERSTANDS

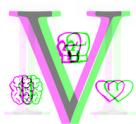
~~FÄHIG~~

WORKSHOP

MEINE NETZWERKE & ROLLEN

INHALTE

- Rollen, Verantwortung und Grenzen im Netzwerk
- Netzwerke als Schutzfaktor
- Kommunikation & Verbundenheit
- Reflexionsübungen zur Gestaltung resilenter Beziehungen

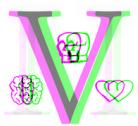


GEMEINSAM
WIDERSTANDS
~~FÄHIG~~

WORKSHOP PROZESS STATT PERFEKTION- ZIELE NACHHALTIG UMSETZEN

Wie setzen wir Ziele so, dass sie uns
stärken – statt unter Druck zu
setzen?

Dieser Workshop beleuchtet den
Unterschied zwischen Motivation,
Willenskraft und realistischen
Prozessen.



GEMEINSAM
WIDERSTANDS
~~FÄHIG~~

WORKSHOP PROZESS STATT PERFEKTION- ZIELE NACHHALTIG UMSETZEN

INHALTE

- Prozessfokussierung statt Perfektionsdruck
- Nachhaltige Gewohnheiten entwickeln
- Selbstwirksamkeit stärken
- Strategien für langfristige Umsetzungen

MY MIND IS A MUSCLE

KONTAKT & ANFRAGEN



mymindisamuscle.com/contact



VALERIE BANIK

MYMINDISAMUSCLE.COM

BEGLEITUNG & BERATUNG

FÜR

SELBSTBEHAUPTUNG. SELBTFÜRSORGE. RESILIENZ.

SPORTMENTALTRAINING.