

RESILIENT DURCH BERUFS- UND PRIVATLEBEN GEHEN

Vortrag

Kristian Seewald



Ihr Gewinn

- Sie erfahren, was Resilienz eigentlich meint, welchen Zusammenhang es zwischen Resilienz und Burnout gibt - und welche Faktoren sich förderlich auf unsere menschliche Resilienz auswirken.
- Sie lernen, wie Sie ihre eigene Resilienz effektiv steigern können – und dadurch gesünder und zufriedener durch ihr eigenes Leben gehen.
- Sie üben dabei, wie sie Techniken wie Achtsamkeit/Optimismus/Positivdenken effektiv für sich nutzen können.

KURZBESCHREIBUNG SEMINARABLAUF - „Resilient in Beruf und Privatleben“ - Vortrag

VERLAUF0	THEMA	METHODE/INHALTE
Ca. 90 Minuten	Wege, die eigene Resilienz zu verbessern	Vortrag Definition von Resilienz Resilienz in Beruf/Privatleben „Test“: Wie resilient bin ich?

IHR TRAINER: Kristian Seewald

TRAINER- UND COACHPROFIL



ÜBER MICH

47 Jahre, verheiratet,
1 Kind,
Oldenburger,

Pädagoge,

norddeutsch-erdverwachsen
authentisch,
lösungsorientiert,
kommunikativ,
fordernd,
humorvoll,
empathisch,
neugierig,
lösungsorientiert,
ressourcenorientiert.

MEIN MOTTO

„Es gibt immer eine Lösung, damit du wieder
In deine Kraft kommst.“

AUSBILDUNG

- Studium Pädagogik, Psychologie, (Universität Oldenburg) – 2003
- Systemischer Coach (*zertifizierte Ausbildung nach ECA/DVCT*) - 2011
- Systemischer Aufsteller (*zertifizierte Ausbildung nach DGFS*)- 2013
- Kommunikationstrainer (*EPL/APL, Institut für Kommunikationstherapie, München*) - 2014
- **Zusatzqualifikationen**
Sozialkompetenztrainer (IPL),
Gesundheitscoach, Inneres Team (Schulz von Thun),
Transaktionsanalyse,
Gesundheitscoaching/Resilienzcoaching
- **Arbeitsschwerpunkte**
- Teamcoaching
- Gesundheitscoaching/Stressmanagement
- Resilienzcoaching
- Kommunikationscoaching