

## Mehr innere Stärke für ein ganzheitliches Wohlbefinden

### Mögliche Formate:

- Seminar, Vortrag oder Workshop
- Auch online möglich

### Inhalte:

Unsere innere Einstellung und wie wir uns verhalten entscheiden darüber, wie wir mit den Anforderungen des Alltags umgehen. Daher ist unabdingbar individuelle Stressfaktoren zu identifizieren, Belastungen und Konflikte zufriedenstellen zu lösen und mit der eigenen Zeit gut umzugehen. Dies trägt letztlich zu unserem Wohlbefinden bei.

Durch die Analyse der eigenen Stärken und Schwächen, der eigenen Ressourcen sowie der unterstützenden Arbeit mit Bildern können selbst auferlegte Einschränkungen und Blockaden erkannt und gelöst werden. Das eigene Bewusstsein wird von innen heraus gestärkt und Bedürfnisse können besser wahrgenommen und formuliert werden.

Die Veranstaltung soll das Wohlbefinden ganzheitlich durch die Verbesserung der inneren Stärke steigern und die Selbstwahrnehmung fördern. Eigene Bedürfnisse können dadurch klarer wahrgenommen werden und durch gewaltfreie Kommunikationstipps optimal formuliert werden. Das eigene Leben sowie Konflikte können so aktiver gesteuert und Lösungen schneller identifiziert werden.

### Zielgruppe:

Organisationen, Teams und Gruppen, z.B. MitarbeiterInnen, Führungskräfte, PädagogInnen

### Ziele:

Die Verbesserung der eigenen Selbstwahrnehmung und Kommunikation der Bedürfnisse.

### Methodisches Vorgehen, Sonstiges:

Kleingruppenübungen, Einzel- und Plenumsarbeit, Arbeitsmaterial, Übungen, Input, Erfahrungsaustausch. Praxis- und teilnehmerorientierte Ausrichtung. Die beschriebenen Inhalte sind optional zu verstehen und je nach Bedarf anpassbar.

### Referentin:



Die studierte Biomedizinerin Dr. Ann-Kathrin Richarz hat zu dem Thema Stressreduktion an der Medizinischen Fakultät der Universität zu Köln promoviert. Durch Ihre verschiedenen beruflichen Tätigkeiten, unter anderem als Projektmanagerin in der Translationalen Forschung, sammelte Sie Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Menschen unterschiedlichster Fachdisziplinen. Neben ihrer Tätigkeit als Trainerin unterstützt Sie als Mental Health Coach Menschen an ihren gesundheitlichen und seelischen Themen zu arbeiten.