



PROF. DR. SARAH GIERHAN

Coach für talentierte Tausendsassa
Professorin für Coaching



RESILIENZ-TRAINING: HINDERNISSE DES LEBENS GESUND UND ZUFRIEDEN MEISTERN

Trainingsbeschreibung

Stand: September 2022

Prof. Dr. Sarah Gierhan
Am Rinker 36
55252 Mainz-Kastel

 kontakt@sarahgierhan.de
 <https://sarahgierhan.de/>



DAS THEMA

Stellen Sie sich vor, eine Aufgabe geht Ihnen leicht von der Hand, obwohl sie neu ist und Sie eigentlich keine Zeit dafür haben... Ihre Planung ändert sich unerwartet, aber das verunsichert Sie nicht, sondern motiviert Sie. Stellen Sie sich vor, Sie wüssten, wie Ihnen Druck, Ärger und Misserfolge nicht mehr viel anhaben können. **KLINGT GUT? DAS IST RESILIENZ – UND ERLERNBAR!**

„Resilienz“ bezeichnet die Fähigkeit, mit den kleinen und großen Herausforderungen des Lebens gut umzugehen sowie gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Resiliente Menschen haben ein Repertoire an Verhaltensweisen, die sie **TROTZ BELASTUNGEN GESUND BLEIBEN** lassen. Sie lassen sich beispielsweise von einer Krebserkrankung nicht vollkommen aus der Bahn werfen, sondern mobilisieren Ressourcen, die ihre Genesung unterstützen und ihren Therapieerfolg verbessern.

Das Gute daran: Resilienz ist nicht angeboren, sondern wird in der Kindheit angelegt und ist noch im Erwachsenenalter erlern- und trainierbar.

DAS TRAINING

In diesem Resilienz-Training lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Resilienz-Faktoren kennen – wie Akzeptanz, Optimismus, Lösungsorientierung und Verantwortungsbereitschaft. Sie trainieren diese Faktoren ganz praktisch und schaffen so ein Fundament, mit dem ihre **WIDERSTANDSFÄHIGKEIT UND INNERE STÄRKE** mit jeder neuen Lebensherausforderung wachsen. Das spüren die Teilnehmenden nachhaltig an ihrem **KÖRPERLICHEN, PSYCHISCHEN UND SOZIALEN WOHLBEFINDEN**.

DAS BESONDERE AN DIESEM SEMINAR: Als Coach mit neuropsychologischem Hintergrund arbeitet Dr. Gierhan intensiv mit den Teilnehmenden, sodass die Seminarergebnisse in der Regel äußerst passgenau und sehr wirksam sind.

**Vielen, vielen
Dank – das
Seminar war
einzigartig!**



TEILNEHMER:INNEN-STIMMEN

- „Durch das Resilienztraining fühle ich mich sehr gestärkt.“
- „Ich konnte sehr viel von Sarahs großem Wissen profitieren. Durch ihre ruhige und sehr verständnisvolle Art hat sie das Training unglaublich angenehm gemacht.“
- „Das Training war sehr lohnenswert. Ich habe viele tolle neue Blickwinkel kennengelernt und viel Neues über mich herausgefunden.“
- „Ich bin sehr dankbar für die vielen praktischen Tipps, die ich lernen durfte. Sie geben mir viel Zuversicht für die Zukunft und den Mut, meinen Weg zu gehen.“
- „Das Seminar hat mir dazu verholfen, wieder eine positivere Haltung einzunehmen, und konkrete Hilfen mit auf den Weg gegeben.“

DIE METHODEN

Neben **THEORETISCHEM INPUT** und konkreten Tipps erwartet die Teilnehmenden ein Mix aus **EINZELANALYSEN** und **GRUPPENÜBUNGEN**, **AUSTAUSCH** in Kleingruppen sowie **REFLEXIONEN** über gesundheits-förderliche Einstellungen, individuelle Werte, Verhaltensweisen und Ziele, über zukunftsorientierte Lebenskonzepte sowie hilfreiche soziale Beziehungen. Abgerundet wird das Seminar durch **PRAKTISCHE ÜBUNGEN**, die die Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit schulen.

DIE KURSLEITUNG

PROF. DR. SARAH GIERHAN hat einen neuropsychologischen Hintergrund und sich auf Coaching, Resilienz und Stressmanagement spezialisiert. Sie ist zertifizierte Resilienz- und Stressmanagementtrainerin und Business Coach.

Mit ihrer zugewandten Art, ihrem guten Gespür, ihrer jahrelangen Erfahrung und ihrer Professionalität hat sie bereits zahlreiche Menschen erfolgreich dabei unterstützt, Stress zu reduzieren, Resilienz und Achtsamkeit aufzubauen und ihr Leben glücklicher zu gestalten. Ihre Motivation ist es, **ANDEREN MENSCHEN GUTES ZU TUN**.



<https://sarahgierhan.de/ueber-mich/>



- **Seminar-Dauer:** 1 - 2,5 Tage, je nach Bedarf bzw. Vorgaben; auch verteilt auf mehrere Abende möglich
- **Zielgruppe:** Gesunde Studierende und Berufstätige, die mehr über Resilienz lernen und resilienter werden möchten, um den Herausforderungen des Studiums, Berufsalltags und Lebens nachhaltig gewachsen zu sein.
- **Format:** online als Webinar oder präsent; ca. 8-16 Teilnehmende

*„Menschen Gutes tun, sie
unterstützen und zu Gestaltern
ihres Lebens und der Gesellschaft
machen: Das ist meine Motivation.“*

