



**Leitung:**  
**Bettine Kampp**  
Stimme-System-Persönlichkeit  
Systemische Beraterin / Therapeutin (DGFS)

E-Mail: [kontakt@bettinekampp.de](mailto:kontakt@bettinekampp.de)  
mobil: 0157 33 927 848  
[www.bettinekampp.de](http://www.bettinekampp.de)

## **Angebot: Workshop**

### **„Wege zu Resilienz und Selbstwirksamkeit“**

Resilienz ist eine unserer Kernkompetenzen, um gesund und zufrieden leben zu können. In unterschiedlichen Lebensphasen sind wir mehr oder weniger stark von Faktoren betroffen, die es uns erschweren resilient zu sein.

Wie können Sie mit belastenden Lebenssituationen, beruflich wie privaten Herausforderungen umgehen?

Um Möglichkeiten zur Selbstwirksamkeit zu öffnen, beschäftigen wir uns mit den sieben Teilaspekten der Resilienz:

1. Akzeptanz,
2. Optimismus
3. Selbstreflexion
4. Verantwortung, Achtsamkeit
5. Soziale Bindungen, Beziehungen
6. Lösungsorientierung
7. Zukunftsplanung

### **Mein Motto: Hilfe zur Selbsthilfe!**

Ich biete Ihnen Übungen an, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Um das Thema möglichst ganzheitlich zu erfassen, gilt es nicht nur die psychische Stabilität im Blick zu haben, sondern auch die physischen Voraussetzungen zu unterstützen.

Deshalb werden wir zum einen mit Techniken aus den Bereichen

- Mindset, mentales Training
- Ressourcenarbeit

zum anderen mit

- Selbstwahrnehmung
- Entspannungsübungen

arbeiten.

**Formate: Halbtagesworkshop (ca. 4 Std.) für Teams und Führung**  
**Tagesworkshop (ca. 8 Std.) für Teams und Führung**