

# RESILIENZ – Du bist stärker als Du denkst ...



Heutzutage ist es nachweislich so, dass sich viele Menschen ständig unter Druck und gestresst fühlen. Leistungsdruck lauert mittlerweile nicht mehr nur im Arbeitsalltag, sondern auch im privaten und ebenso im sozialen Umfeld.

Doch wie kommt es, dass es Menschen gibt, die scheinbar die Eigenschaften haben mit derartigen

Situationen sehr entspannt umgehen zu können?

Diese „Kraft“ wird von Psychologen auch als **RESILIENZ** bezeichnet.

## Seminarziele:

Dieses Seminar vermittelt den Teilnehmern über den Weg der Biostrukturanalyse, die eigene Persönlichkeit mit allen Stärken und Defiziten authentisch einsetzen und (er-)leben zu können. Grundsätzlich trägt jeder Mensch die Fähigkeit der RESILIENZ in sich. Hierbei spielt die Individualität und die Akzeptanz unterschiedlicher Persönlichkeitsstrukturen eine wichtige Rolle. Ein wesentlicher Faktor des Seminares ist es, den Austausch untereinander zu pflegen und sich in kurzweilige „Stresssituationen“ zu begeben. Diese werden durch körperliche Anstrengungen „simuliert“, welche nicht unbedingt den klassischen Aktivitäten des Alltags entsprechen (siehe auch Seminarleistungen).

## Seminarleistungen:

- 4 Übernachtungen DZ als EZ-Nutzung inkl. Frühstück im Hotel Almhof (4-Sterne Hotel)
- 1 Seminartag Biostrukturanalyse / STRUCTOGRAM inkl. Lehrmittel
- 1 Gletscherwanderung (\*), situative Analyse von Momenterfahrungen, Kern-Dialoge, Auswertungen
- 1 geführte Gipfelbesteigung inkl. Ausrüstung (\*), Aufarbeitung der individuellen Emotionswelt,
- 1 Tandemsprung Paragliding (\*), Grenzwert-Erfahrungen und geistig-emotionales Handling, Ergebnisdiskussion
- Erinnerungsvideo der Veranstaltung / inkl. Paragliding Aufnahmen

(\*) Der Seminarablauf kann sich durch witterungsbedingte Situationen verändern. Selbstverständlich sind die Outdoor-Aktivitäten wetterabhängig zu betrachten und können nur bei entsprechendem Wetter durchgeführt werden.

**Typ:**  
Seminar

**Dauer:**  
5 Tage

**Termine:**  
29. Juni bis  
03. Juli 2018

31. August bis  
04. September 2018

**Ort:**  
Galtür / Österreich

**Organisation:**  
3FACH ANDERS  
Coaching Systems

**Anmeldung umseitig**



3FACH ANDERS Coaching Systems  
Jörg Weitz  
Goldgasse 13

53947 Nettersheim

per FAX: +49 (0) 2486 800277  
E-Mail: kontakt@3fachanders.de

**Anmeldung: "RESILIENZ – Du bist stärker als Du denkst ....!"**

Ich melde mich hiermit verbindlich zum o.g. Seminar in Galtür / Österreich an. **Den Wunschtermin bitte ankreuzen:**

29. Jun. 2018 bis 03. Jul. 2018

31. Aug. 2018 bis 04. Sep. 2018

**Name, Vorname:** \_\_\_\_\_

**Unternehmen:** \_\_\_\_\_

**Straße, Haus-Nr.:** \_\_\_\_\_

**PLZ, Ort:** \_\_\_\_\_

**Beruf/Funktion:** \_\_\_\_\_

**Tel.:** \_\_\_\_\_

**e-Mail:** \_\_\_\_\_

**Rechnungsanschrift, soweit sie** \_\_\_\_\_

**von der o. a. Anschrift abweicht:** \_\_\_\_\_

**Privatperson**

**Selbstständig/Unternehmen**

**Mitglied der Schwenninger KK**

**Datum/Unterschrift** \_\_\_\_\_

Die Teilnahmegebühr schließt die genannten Seminarleistungen ein. Für die Verpflegung außerhalb des Frühstücks ist selber Sorge zu tragen. Das Seminar findet in Freizeitkleidung statt. Witterungsbedingte Kleidung für die Outdoor-Aktivitäten und Wanderstiefel sind notwendig.

**Teilnahmegebühren:**

EUR 1.170,-- zzgl. 19% MwSt. = EUR 1.392,30

Zahlung per Überweisung an 3FACH ANDERS / Jörg Weitz, Nettersheim:

HVB Köln, IBAN DE08 3702 0090 0021 3226 36, BIC HYVEDEMM429

Nach Anmeldung wird innerhalb von 14 Tagen eine Anzahlung i.H.v. 30% des Seminarpreises fällig.

Die verbleibende Seminargebühr wird 4 Wochen vor Seminarbeginn fällig.

Mitglieder der Schwenninger KK erhalten die Seminarteilnahme zu einem Preis von EUR 1.043,95,-- zzgl. 19% MwSt = EUR 1.242,30.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt; Teilnahmebestätigung erfolgt nach der Reihenfolge der Anmeldungen. Bei Verhinderung können Sie bis 3 Monate vor Seminarbeginn (Poststempel) ohne Kosten zurücktreten. Danach muss eine Bearbeitungsgebühr von 30% berechnet werden. Die Seminargebühr wird in voller Höhe fällig, wenn nicht mindestens 4 Wochen (Poststempel) vor Seminarbeginn eine schriftliche Absage erfolgt ist. Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen an. Die Teilnahme an sämtlichen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Seminarhotel ist das Hotel Almhof, Wirl 4, 6563 Galtür / Österreich, Tel. +43 5443 / 8253.