



## **!she resilient – Resilienztraining für Frauen**

**Resilienz**, auch innere Widerstandsfähigkeit oder seelisches Immunsystem genannt, lässt sich trainieren wie körperliche Fitness auch.

Sichtbares Zeichen: Echte Gelassenheit.

Aufwand: Minimal und kontinuierlich, täglich, alltagskompatibel

Wirkung: Präventiv gegen Stressbelastungsstörungen und psychosomatische Beschwerden. Auch eine positive Wirkung auf das Gesamt-Immunsystem ist nachgewiesen.

Die Fähigkeit, Herausforderungen und Krisen nicht nur zu überstehen, sondern mit der Bewältigung die eigene Persönlichkeit zu stärken ist seit Urzeiten Domäne der Frauen. Flexibilität, Belastbarkeit und Widerstandskraft sind dabei entscheidende Kompetenzen, besonders während ökonomischer und gesellschaftlicher Unsicherheiten.

Was wir jedoch sehen, ist: Viele fühlen sich erschöpft und ausgebrannt; gerade in der Zeit der Pandemie wird deutlich, die vermeintliche Chancengleichheit führt zu einer Mehrfach- und Überlastung.

Wenn wir lernen, unsere individuelle Resilienz zu stärken, können wir Fallstricke vermeiden und unsere Ressourcen besser nutzen, um ein erfülltes und gesundes Leben zu führen.

Wir bieten am WE 29./30.10. und 19./20.11.2022

jeweils von 11 – 16:30 Uhr

ein **Resilienztraining in der Schokofabrik** an.

Zusätzlich wird es einen Monat später noch ein 2-Std. Nachlesetreffen geben.

Ort: Schokofabrik, Mariannenstraße 6, 10997 Berlin, HH, 4. Stock



Bitte anmelden unter [beratung@schokofabrik.de](mailto:beratung@schokofabrik.de)  
oder Tel. 65 48 33 44, Mo,Di,Do 13-17Uhr, Mi 10-13 Uhr

*Aus den Erfahrungen von 20+ Jahren Begleitung von Menschen hat Corinna Cremer ihr Trainingskonzept !be resilient® entwickelt und in Unternehmen und Organisationen unterschiedlichster Größe erfolgreich eingesetzt. Das Konzept und Trainingsprogramm wird laufend weiterentwickelt und überprüft anhand neuer wissenschaftlicher Daten und Praxiserfahrungen. So entstand !she resilient - das Resilienztraining für Frauen.*