



Patrick Herrmann

**ZUM REFERENT** Patrick Herrmann Körpersprache-Trainer und Experte, wenn es um Ihre Persönlichkeit und Ihren Erfolg geht. Als Impulsgeber eröffnet er Ihnen neue Wege und Blickwinkel, die Ihnen bis dahin verschlossen schienen. In seinen Seminaren und Vorträgen zeigt Patrick Herrmann, was Ihr Körper schon längst weiß. Die eigenen Stärken, Bedürfnisse und Potentiale zu entdecken und Ihre persönlichen Ziele zu erreichen stehen dabei im Mittelpunkt.

Patrick Herrmann  
Jöllenbecker Str. 110  
33613 Bielefeld  
+49 (0) 151 566 35 148  
mail@patrickherrmann.eu

Titelbild von Freepik

# Workshop

RESILIENZ – STARK IN  
HEKTISCHEN ZEITEN



# EINLADUNG

# Workshop

**Beginn 14.30 Uhr** *Check-in und Get-together*  
**Start 15.00 Uhr**

## RESILIENZ – STARK IN HEKTISCHEN ZEITEN!

Das Leben ist sehr viel komplexer und vor allem schneller geworden. Emails im Überfluss, ständige Erreichbarkeit, steigender Druck und hohe Ansprüche an sich und andere machen nicht nur das Arbeitsleben schwer. Alles muss laufen, dabei immer schön Lächeln. Kinder fördern, Freizeitstress, nichts verpassen. Es gibt einfach zu viel Angebot. Wäre es da nicht super ein Schutzschild zu haben, dass diesen Widrigkeiten Stand hält?

Ziel des Workshops ist es leicht praktikable Übungen an die Hand zu geben, die das Wohlbefinden steigern und die Widerstandskraft stärken. Zu erleben wie einfach es sein kann die eigenen Stärken zu entdecken und für neue Situationen zu nutzen.

**ORT GRUNDMANN  
ZAHNTECHNIK  
STEBENSTRASSE 6  
33609 BIELEFELD**

## INHALTE

- Was ist Resilienz?
- PERMA Modell
- Frage nach dem Preis
- Wie Stress entsteht?
- Übungen im Umgang mit Stress.

## ZIEL

- Die eigenen Stärken entdecken
- Stressmanagement
- Stärkung der Resilienz
- Umgang mit herausfordernden Situationen

**Ende 18.00 Uhr**

*Für Ihre Verpflegung ist an diesem Nachmittag selbstverständlich gesorgt.*