



75 Bildkarten Resilienztraining (Beltz Weiterbildung)

Sylvia Kéré Wellensiek

 **Download**

 **Online Lesen**

75 Bildkarten Resilienztraining (Beltz Weiterbildung) Sylvia Kéré Wellensiek

 [Download 75 Bildkarten Resilienztraining \(Beltz Weiterbildung\) ...pdf](#)

 [Online Lesen 75 Bildkarten Resilienztraining \(Beltz Weiterbildung\) ...pdf](#)

75 Bildkarten Resilienztraining (Beltz Weiterbildung)

Sylvia Kéré Wellensiek

75 Bildkarten Resilienztraining (Beltz Weiterbildung) Sylvia Kéré Wellensiek

Downloaden und kostenlos lesen 75 Bildkarten Resilienztraining (Beltz Weiterbildung) Sylvia Kéré Wellensiek

Einband: Karten

Pressestimmen

»Sylvia Kéré Wellensieks Resilienztraining setzt auf eine leicht zugängliche Bildsprache. Die Bildkarten versinnbildlichen verschiedene Resilienzkompetenzen und dienen als Erinnerungsanker im Alltag [...]. Die Bildkarten können von Trainern und Coaches sowohl bei der Durchführung einzelner Übungen als auch im Einzelcoaching eingesetzt werden.« Psychologie Heute, 9/2015

»Die Bildbox ist sehr schön gemacht. Die Fotos sind witzig und phantasievoll. Die Motive sind gut ausgewählt: sehr ästhetisch, ansprechend und inspirierend und sehr professionell mit viel Liebe zum Detail umgesetzt. Das ausgewählte Papier ist wie auch die Verarbeitung und der Druck sehr gut. Die einführenden Texte sind kurz und knapp gehalten und anwendungsorientiert aufbereitet. Die ganze Box ist ästhetisch anspruchsvoll umgesetzt, vielseitig einsetzbar und das Preis- Leistungsverhältnis durchaus angemessen.« Elisabeth Vanderheiden, socialnet.de, 5.8.2015 Kurzbeschreibung

- Das erste Bildkarten-Set zum Thema Resilienz nach der HBT-Methode
- Das Human Balance Training (HBT) unterstützt Menschen dabei, realistische Schritte zur Achtsamkeit und zu einer aufmerksamen Unternehmens- und Führungskultur zu setzen

Die Bildkarten zum Resilienztraining sind neben der bestehenden Fachliteratur von Sylvia Kéré Wellensiek eine besondere Bereicherung für Trainings und Coachings. Die Bildkarten enthalten fünf der HBT Kompass, versinnbildlichen in Fotos zehn wesentliche Übungen zur Stärkung der persönlichen Resilienz und zeigen 60 verschiedene Resilienzkompetenzen. Die Karten können vielfältig im Kontext unterschiedlicher Übungen verwendet werden. Die Bilder dienen Klienten gleichzeitig als Erinnerungsanker im Alltag bei der Umsetzung guter Erkenntnisse.

Die Bildkarten unterstützen Trainer und Coaches bei der Durchführung einzelner Übungen eines Resilienztrainings beziehungsweise Einzelcoachings. Sie beziehen sich auf die gezielte Stärkung von persönlicher Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität.

Die drei Ebenen der Resilienzförderung werden dabei vielfältig abgebildet:

1. Die persönliche Haltung
2. Ressourcen auf der Beziehungsebene
3. Umfassendes Bewusstseinstaining zur Förderung von Achtsamkeit, innerer Ruhe, Klarheit und Kraft.

Die Bildkarten lassen sich vielseitig in unterschiedlichsten Übungen einsetzen. Wie das geht, zeigt die Autorin im 32-seitigen Booklet.

Aus dem Inhalt

- Selbstwert und Selbstbewusstsein
- Freundschaft zum eigenen Körper
- Emotionale Balance
- Mentale Stärke
- Persönliche Werte, Sinn und Identifikation

Unter Mitarbeit der Fotografen und Künstler: Ursula Corleis, Egon Dejóri, Klaus Isemann Edda Koch-Königer, Conny Leithoff, Harri Morgenthaler, Stefanie Raaf, Ingeborg Sachsenmeier, Julia-Maria Seidlein, Wilhelm Senoner.

Download and Read Online 75 Bildkarten Resilienztraining (Beltz Weiterbildung) Sylvia Kéré Wellensiek #M26W5U9FSRO

Lesen Sie 75 Bildkarten Resilienztraining (Beltz Weiterbildung) von Sylvia Kéré Wellensiek für online ebook75 Bildkarten Resilienztraining (Beltz Weiterbildung) von Sylvia Kéré Wellensiek Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen 75 Bildkarten Resilienztraining (Beltz Weiterbildung) von Sylvia Kéré Wellensiek Bücher online zu lesen. Online 75 Bildkarten Resilienztraining (Beltz Weiterbildung) von Sylvia Kéré Wellensiek ebook PDF herunterladen75 Bildkarten Resilienztraining (Beltz Weiterbildung) von Sylvia Kéré Wellensiek Doc75 Bildkarten Resilienztraining (Beltz Weiterbildung) von Sylvia Kéré Wellensiek Mobipocket75 Bildkarten Resilienztraining (Beltz Weiterbildung) von Sylvia Kéré Wellensiek EPub