



CoachingHer

Coaching für Empowerment und Erfolg



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. However, the views and opinions expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for this.



CC BY 4.0 DEED
Attribution 4.0 International

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Schulungskurs für Mütter

- Stressresistenz & Resilienz -

Ziele des Workshops

- ✓ Verbesserter Umgang mit Druck
- ✓ Entwicklung von Strategien zur Stressbewältigung
- ✓ Steigerung emotionaler Stabilität & der inneren Widerstandskraft
- ✓ Persönliche Ressourcen erkennen und aktivieren
- ✓ Austausch und Empowerment

Was ist Stress?

- Definitionen von Stress (positiv und negativ)
- Körperliche und emotionale Reaktionen

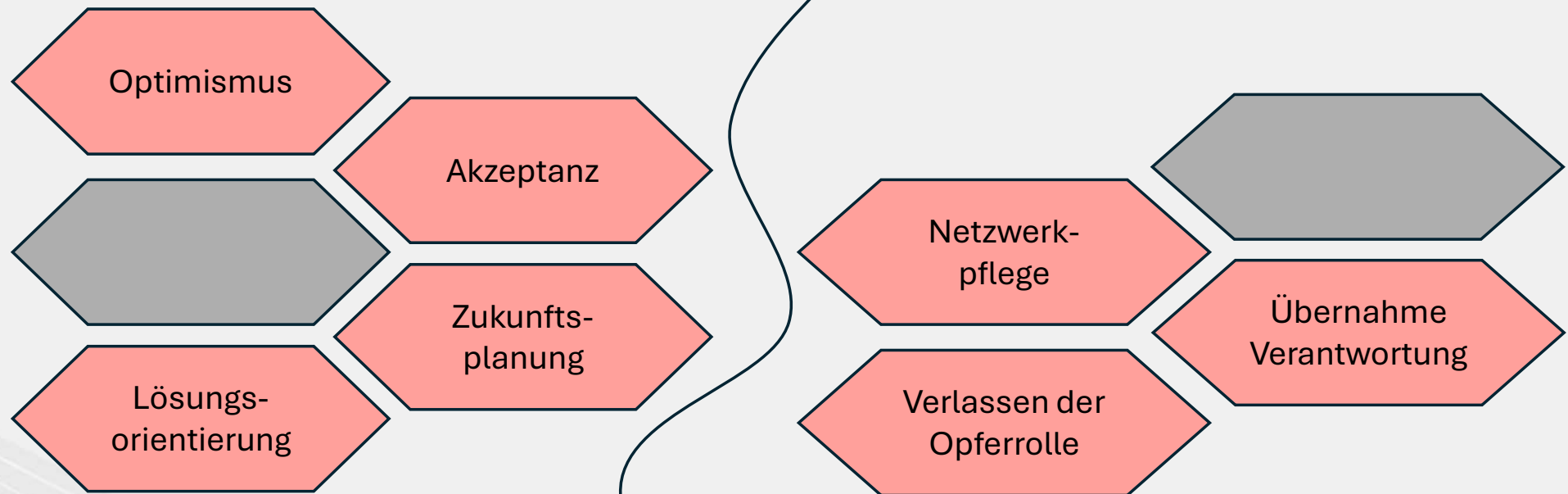
Stressquellen im Alltag

- „Was sind Deine persönlichen Stressquellen?“
- Zeitdruck & Multitasking
- Emotionale Belastungen
- Rollenvielfalt und Erwartungen (eigene und von außen)
- Soziale Isolation

Resilienz – Was ist das?

- Fähigkeit, Krisen zu bewältigen
- Resilienz ist erlernbar
- Schutzfaktoren
(soziale Kontakte, Selbstwirksamkeit, Optimismus)

Die 7 Säulen der Resilienz



Stärkung von „Stressresistenz & Resilienz“

A) Strategien für Stressresistenz

- Ausgewogene & gesunde Lebensweise
- Achtsamkeit & Meditation
- Bewegung & Schlaf
- Zeitmanagement
- Grenzen setzen lernen

Stärkung von „Stressresistenz & Resilienz“

B) Stärkung der Resilienz

- Soziale Unterstützung
- Positive Denkweise
- Ziele setzen
- Siehe: 7 Säulen

Mein Resilienz-Kompass

- Arbeitsblatt
- Reflexion: Kraftquellen – Was gibt mir Energie?
Wer oder was stärkt mich?
- Identifikation eigener Stärken und Unterstützer

Alltagstipps für mehr Gelassenheit

To-do-Listen

Erfolge feiern

Delegieren

Pausen einplanen (Mama-Zeit)

Nein sagen lernen

Kind in Aufgaben miteinbeziehen

Hilfe erfragen lernen

Humor im Alltag

Abschluss

- „Was nehme ich heute mit?“
- Nächste Schritte & Möglichkeiten zur Selbstfürsorge

DANKE!