

7. Augsburger Begabungstag 12.11.21



George Pennington
15.30 – 16.30 Uhr

Resilienz in Zeiten der Pandemie- Was ist Resilienz? Wozu brauchen wir sie? Wie kann man das üben?

Das Wort „Resilienz“ ist am besten übersetzt mit dem Satz: „Mich haut nicht so leicht etwas um“. Covid 19 stellt uns alle auf die Probe. Die einen jammern und machen die Pandemie für alles Mögliche verantwortlich.

Andere bleiben unerschütterlich in ihrer Zuversicht und finden kreative Wege, mit der ungewohnten Situation umzugehen.

Die wichtigsten Voraussetzungen für Resilienz sind:

1. ein gesundes Selbstwertgefühl (das lässt sich üben);
2. zu wissen was ich will, bzw. was ich nicht will (und das kommunizieren zu können);
3. die Fähigkeit, sich mitten im Trubel zu entspannen und ganz ruhig bei sich zu bleiben.

In diesem Workshop erfahrt Ihr wie das geht und was Ihr dazu üben müsst. Anfangs gibt es einen Impulsvortrag von mir. Danach können die Teilnehmer eigene Erfahrungen mitteilen und Fragen stellen.

George Pennington, ist psychologischer Forscher und Lehrer, Buchautor u.a. ´Bewusst Leben: Psychologie für den Alltag´ und TV-Psychologe. Er arbeitet als Coach und Berater in Augsburg.