



Resilienz erreichen durch Abschied vom Seelenschmerz

Ärger, Verluste, Abschiede und andere lebensverändernde Situationen fordern Menschen oft über ihr Vermögen heraus.

Stress, seelischer Schmerz und Traurigkeit, Wut oder Schuldgefühle überwältigen uns.

Wir suchen dringend Erleichterung.

Nicht immer braucht es eine Psychotherapie.

Die



The Grief Recovery Method®

by The Grief Recovery Institute®

ist ein perfekter Startschuss für einen bewussten Entwicklungsprozess zum Erreichen von mehr Widerstandskraft.

Eine gelungene Verknüpfung von Übungen und Hausaufgaben für den heilsamen Umgang mit Ärger und Verlusten sowie hilfreiche, praktische Resilienz - Übungen machen dieses Programm

höchst wertvoll für Menschen aller Berufsgruppen.

Das 16 stündige Lernprogramm wendet sich an Einzelpersonen.



Als zertifizierter Partner des Grief Recovery Institute® bieten wir

**individualisierte
Lernsitzen mit
Trainingsplan,**

flexible Zeiteinteilung,

**Unterstützung durch
Coaching.**

ELANproject INTERNATIONAL ELEGANCE

www.elan-project.de

Suelzbacher Weg 8, D-74182 Obersulm
07134 - 1386-458

Mobil 01707850307

SAP Partnerport
Altrottstr. 31, D-69190 Walldorf
06227 - 381000



EMPOWERING PERSONALITIES



**Widerstandskraft
erreichen
durch Abschied vom
Seelenschmerz**

IPC Coach
Judi Malzacher, PH.D.

LERNINHALTE

Present Moment Übungen

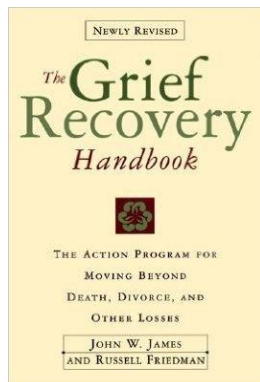
Non-verbale und verbale Kommunikation

Empathie

Umgangsformen

Methoden

Kurzvorträge
Austausch und Diskurs
Einzelarbeit
Reflexion
Schreiben
Buchlektüre



Packet mit 16 Einzelsitzungen

inkl. Buch

ELAN Arbeitsblätter

€ 720.- inkl. 19% MwSt.

(persönlicher Investmentplan möglich)

PRESENT MOMENT ÜBUNGEN

Eigene Haltung
und kulturelle Einstellung zum
Jetzt, Gestern und Morgen

Umgang mit dysfunktionalen Glaubenssätzen

Parameter von Seelenschmerz kennen
Parameter der Mentalen Resilienz kennen

Persönliche Verhaltens – und Konfliktstile
kennen
Die Wahrheit über Trauerkurven

KOMMUNIKATION

Umgangston
Mimik, Gestik
Frage- und Antworttechniken
Aktives Zuhören
Umgang mit Miss-Information
Akzeptanzkommunikation
Entschuldigungen
Vergebung
Anerkennung von Liebe, Sehnsucht und
Enttäuschung
Verabschiedungsbrief

EMPATHIE

Eigene Gefühle anerkennen und zeigen
Die Gefühle anderer anerkennen
Grenzen anerkennen und setzen
Stressreaktionen steuern



STRATEGIEN UND ÜBUNGEN



Verpflichtung und Hausaufgaben

Mythen und andere Unwahrheiten

Persönliche Verhaltensmuster kennen

Eigene lebensgeschichtliche Verluste
einordnen

Abschied nehmen. Was darf bleiben und was
muss gehen?

Bedürfnisse kennen

Stressreaktionen

Verhaltensänderung üben

Resilienz Tagebuch

Erwartungen an andere ablegen

Konzentration schärfen

STERBS kennen und ablegen

Isolation aufgeben und Soziale Unterstützung
erlauben

Praktisch den Seelenschmerz verabschieden

5 Praktische Übungen zur Stärkung der
Mentalen Resilienz

Buchempfehlungen