

Resilienz statt Perfektion

Mentale Stärke und Frauengesundheit in herausfordernden Zeiten

Beschreibung

Resilienz bedeutet nicht, immer stark sein zu müssen – sondern auch in belastenden Lebensphasen handlungsfähig zu bleiben und die eigene Gesundheit zu schützen. Frauen stehen häufig vor besonderen Herausforderungen: berufliche Anforderungen, familiäre Verantwortung, gesellschaftliche Erwartungen und der Anspruch, allem gerecht zu werden. Diese Mehrfachbelastungen können sich auf das psychische Wohlbefinden und die Gesundheit auswirken.

Der Vortrag vermittelt, wie psychische Widerstandskraft entsteht, welche Schutzfaktoren die mentale Gesundheit fördern und warum Selbstfürsorge ein zentraler Bestandteil der Frauengesundheit ist. Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Impulse, um persönliche Ressourcen zu stärken, Stress besser zu bewältigen und mit mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen durch herausfordernde Zeiten zu gehen.

Inhalte

- Resilienz verstehen: Was psychische Widerstandskraft ausmacht und warum sie erlernbar ist
- Frauengesundheit im Fokus: Typische Belastungen und ihre Auswirkungen auf das Wohlbefinden
- Schutzfaktoren für mentale Stärke: Selbstwirksamkeit, Optimismus, soziale Unterstützung und Achtsamkeit
- Selbstfürsorge als Schlüssel zur Gesundheit: Eigene Bedürfnisse erkennen und Grenzen setzen
- Umgang mit Stress, Druck und Perfektionsansprüchen
- Innere Ressourcen aktivieren und stärken
- Praktische Strategien für mehr Gelassenheit, Stabilität und Balance im Alltag

Resilienz statt Perfektion

Mentale Stärke und Frauengesundheit in herausfordernden Zeiten

Methodik

- Interaktiver Fachvortrag mit aktuellen Erkenntnissen aus Gesundheitsförderung und Resilienzforschung
- Praxisnahe Beispiele aus dem Alltag von Frauen
- Reflexionsimpulse zur Stärkung der Selbstwahrnehmung
- Kurze Übungen zur Ressourcenaktivierung und Stressreduktion
- Austausch und Fragerunde zur Übertragung der Inhalte in den persönlichen Alltag oder Berufsalltag

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 4 Stunden Workshop in Präsenz

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



**Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
& Johanna Klett | Junior Projektmanagement**
Tel. Teresa Hegmann: 0421.377.084.10
Mobil Teresa Hegmann: 0151-19407136
Mail: teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!