



Resilienzräume
ALEXANDRA ERIKA KOLBITSCH

Stark im Leben – Resilienz für junge Menschen in Schule und Ausbildung



Mag. Alexandra E. Kolbitsch
www.resilienzraeume.com

Kurzbeschreibung

Die Ausbildung ist eine herausfordernde Zeit: Leistungsdruck, Selbstzweifel, hoher Anspruch – gleichzeitig aber auch eine Phase voller Potenzial. Dieser Workshop bietet Lehrlingen sowie SchülerInnen Raum, sich mit ihrer eigenen psychischen Gesundheit auseinanderzusetzen, mentale Stärke aufzubauen und den Umgang mit Stress, Unsicherheit und Zukunftsfragen zu verbessern.

Inhalte des Workshops

Stress verstehen – und besser damit umgehen (körperliche, mentale & emotionale Resilienz)

Eigene Stärken entdecken und innere Kraftquellen aktivieren

Achtsamkeit & Selbstfürsorge trainieren

Austausch, Übungen, kreative Impulse



Ziele:

Förderung der psychischen Gesundheit
Stärkung von Selbstbewusstsein & Selbstfürsorge
Positiver Umgang mit Stress & Druck
Mehr Klarheit, Motivation und Lebensfreude

Methoden:

Interaktive Gruppenübungen
Kreative & reflektierende Aufgaben
Achtsamkeit & mentale Techniken
Austausch auf Augenhöhe

Der Workshop wird praxisnah, respektvoll und jugendgerecht umgesetzt – mit Raum für Humor, Tiefe und ehrlichen Austausch.

Investition:

Wir erstellen Ihnen gerne ein Angebot für einen Ganztagesworkshop und optional für einen Follow-up-Impuls.



Referentin

Mag. Alexandra Kolbitsch

Erziehungswissenschaftlerin, Resilienztrainerin,
Entspannungstrainerin, Empowerment-EMDR-Coach
Master, Krisencoach für Jugendliche.



**Möchten Sie Ihren Jugendlichen eine außergewöhnliche
Erfahrung ermöglichen?**

Kontaktieren Sie mich für weitere Infos!

Mag. Alexandra Kolbitsch

T +43 660 6986863

E alexandra.kolbitsch@resilienzraeume.com

www.resilienzraeume.com

