Resilienz Akademie
Resilienztraining auf höchstem Qualitätsniveau
Seelische Resilienz
★ ★ ★ ★ ★

ResilienzRäume
ALEXANDRA ERIKA KOLBITSCH

Was junge Menschen heute brauchen – Seelische Resilienz als Fundament für eine gelingende Ausbildung

Mag. Alexandra E. Kolbitsch
www.resilienzraeume.com

Kurzbeschreibung

In diesem interaktiven Workshop lernen Jugendliche, ihre seelische Resilienz aktiv zu fördern und eine tiefere Verbindung zu ihrem inneren Selbst aufzubauen. Der Fokus liegt darauf, die eigene Seele zu stärken, die innere Balance zu finden und die Intuition als wertvolles Werkzeug zu nutzen – sowohl im schulischen oder beruflichen Kontext als auch in persönlichen Herausforderungen.
Durch gezielte Übungen und Reflexionen entwickeln die Teilnehmenden ein klareres Verständnis für ihre inneren Bedürfnisse, ihre Lebensvisionen und die Ressourcen, die ihnen Kraft und Energie schenken. Der Workshop bietet nicht nur praktische Ansätze, um mit Stress und Unsicherheiten umzugehen, sondern auch, wie man eine klare innere Haltung entwickelt, die im Einklang mit den eigenen Werten und Zukunftsträumen steht.

Inhalte des Workshops

Seelische Resilienz aufbauen – Die Kraft der inneren Haltung: Der Alltag junger Menschen ist heute oft geprägt von Druck, Erwartungen und Unsicherheiten. In diesem Workshop erfahren Jugendliche, wie sie eine stabile innere Haltung entwickeln und ihre seelische Resilienz stärken können. Ziel ist es, die eigene Mitte zu finden, innere Ruhe zu kultivieren und gleichzeitig Raum für persönliche Entfaltung zu schaffen – eine essenzielle Fähigkeit für den Schulalltag oder Berufsalltag und das Leben darüber hinaus.

Intuition als inneren Kompass entdecken: In einer Welt voller äußerer Reize und ständiger Ablenkung geht das „Bauchgefühl“ schnell verloren. Die Teilnehmenden lernen, ihre Intuition bewusst wahrzunehmen und als verlässlichen Wegweiser für selbstverantwortliche Entscheidungen und gesunde Selbstfürsorge zu nutzen. Achtsame Übungen fördern die Verbindung zur eigenen inneren Stimme – ein wertvoller Beitrag zur Persönlichkeitsbildung.

Zukunftsvisionen entwickeln – Berufsperspektiven mit Herz gestalten: Jugendliche werden dazu angeregt, sich mit ihren individuellen Lebenszielen auseinanderzusetzen und eine positive Vision ihrer beruflichen und persönlichen Zukunft zu entwerfen. Dieser Teil des Workshops stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, motiviert zur aktiven Gestaltung des eigenen Weges und schafft Klarheit über persönliche Werte und Ziele – zentral für eine gelingende berufliche Entwicklung.

Sinn und Energie im Berufsalltag finden: Was gibt jungen Menschen im Schulalltag oder Berufsalltag Sinn und Energie? Welche Tätigkeiten lassen sie aufblühen? In kreativen und reflektierenden Übungen erkunden die Teilnehmenden ihre persönlichen Kraftquellen und entwickeln ein Gespür dafür, was sie im Schulalltag oder Arbeitsleben erfüllt. Dieses Bewusstsein fördert Motivation, Eigenverantwortung und langfristige Zufriedenheit im Schulalltag oder im Beruf.

Ziele

Der Workshop unterstützt Jugendliche dabei, ihre seelische Resilienz gezielt zu stärken – eine grundlegende Fähigkeit, um den Herausforderungen des Schul-, Berufs- und Lebensalltags mit innerer Stabilität, Klarheit und Selbstverantwortung zu begegnen.

Die Teilnehmenden lernen,

- einen achtsamen Zugang zu ihrer inneren Haltung und Intuition zu entwickeln,
- Stress, Unsicherheiten und Leistungsdruck bewusster zu begegnen,
- ihre persönlichen Werte, Bedürfnisse und Ressourcen zu erkennen,
- eine positive Zukunftsvision zu entwerfen und ihre berufliche Entwicklung aktiv mitzugestalten,
- sowie im Alltag neue Wege der Selbstfürsorge und Selbststärkung zu finden.

Ziel ist es, junge Menschen ganzheitlich zu stärken, damit sie mit mehr innerer Ruhe, Motivation und Selbstvertrauen ihren schulischen und beruflichen Weg gehen – und sich auch in herausfordernden Situationen mit ihrer eigenen Kraft verbunden fühlen.

Methoden

- Geführte Reflexionen und Imaginationsreisen zur Förderung von Intuition und innerer Klarheit
- Kreative Methoden (z. B. Collagen, Symbolarbeit, Zukunftsbilder) zur Entwicklung persönlicher Visionen
- Austausch und Gruppengespräche in einem geschützten Rahmen
- Impulse aus der positiven Psychologie und dem Resilienztraining
- Übungen zur Selbstfürsorge und Ressourcenaktivierung
- Praxisnahe Strategien zur Stärkung von Selbstwahrnehmung und innerer Haltung

Investition

Wir erstellen Ihnen sehr gerne ein maßgeschneidertes Angebot für einen Halbtages- oder Ganztagesworkshop, optional für einen Follow-up-Termin.

Referentin

Mag. Alexandra E. Kolbitsch

Erziehungswissenschafterin, Resilienztrainerin, Entspannungstrainerin, Empowerment-EMDR-Coach Master, Krisencoach für Jugendliche

Möchten Sie Ihren Jugendlichen eine außergewöhnliche Erfahrung ermöglichen?

Kontaktieren Sie mich für weitere Informationen!

Mag. Alexandra Kolbitsch

T +43 660 6986863

E alexandra.kolbitsch@resilienzraeume.com

www.resilienzraeume.com