



HALLO!

HERZLICH WILLKOMMEN

Vorstellung der Fortbildung 2025

**“Emotionale Resilienz”
im ZAP Nußloch**



HERZLICH WILLKOMMEN

Ivonne K. Herr

- Diplom-Sportwissenschaftlerin
- Gründerin "Resilienz im Sport"
- DOSB-Ausbilderin
- Resilienz-Trainerin (IHK)
- systemischer Business-Coach (DBVC)
- systemischer Gesundheits-Coach (DBVC)
- Referentin in diversen Landes(fach)verbänden
- Dozentin für Coaching & Gesundheitspsychologie
- Trainerin & Ausbilderin (Resilienz Akademie Göttingen)





 FORTBILDUNGSPROGRAMM

KONKRETE INHALTE

- **Emotionswissen** – Emotionen, Gefühle, Stimmungen
- Entstehung und **Auswirkungen** von Emotionen
- **Neurobiologie** des Gehirns
- **emotionale Resilienz:**
wie Emotionen dienlich für mich nutzen
- **Emotionsregulation:**
Tools und Techniken zur Regulation über den Körper



METHODISCHE VORGEHENSWEISE

- theoretische **Wissensvermittlung** durch Vorträge und Visualisierungen
- **Gruppenarbeiten** zur Auseinandersetzung mit Vielfalt an Emotionen und prakt. Beispielen aus der Tennispraxis
- interaktive Fragen, **Selbstreflexionsfragen**
- **praktische Übungen** und Techniken
- u.a.





FORTBILDUNGSPROGRAMM

METHODISCHE ARBEITSMITTEL

- Präsentationen
- Abbildungsmaterialien
- Coachingkarten
- Bildimpulse
- Emotionen-Aufsteller
- u.a.





EINBLICKE IN MEINE ARBEIT





EINBLICKE IN MEINE ARBEIT





EINBLICKE IN MEINE ARBEIT





EINBLICKE IN MEINE ARBEIT

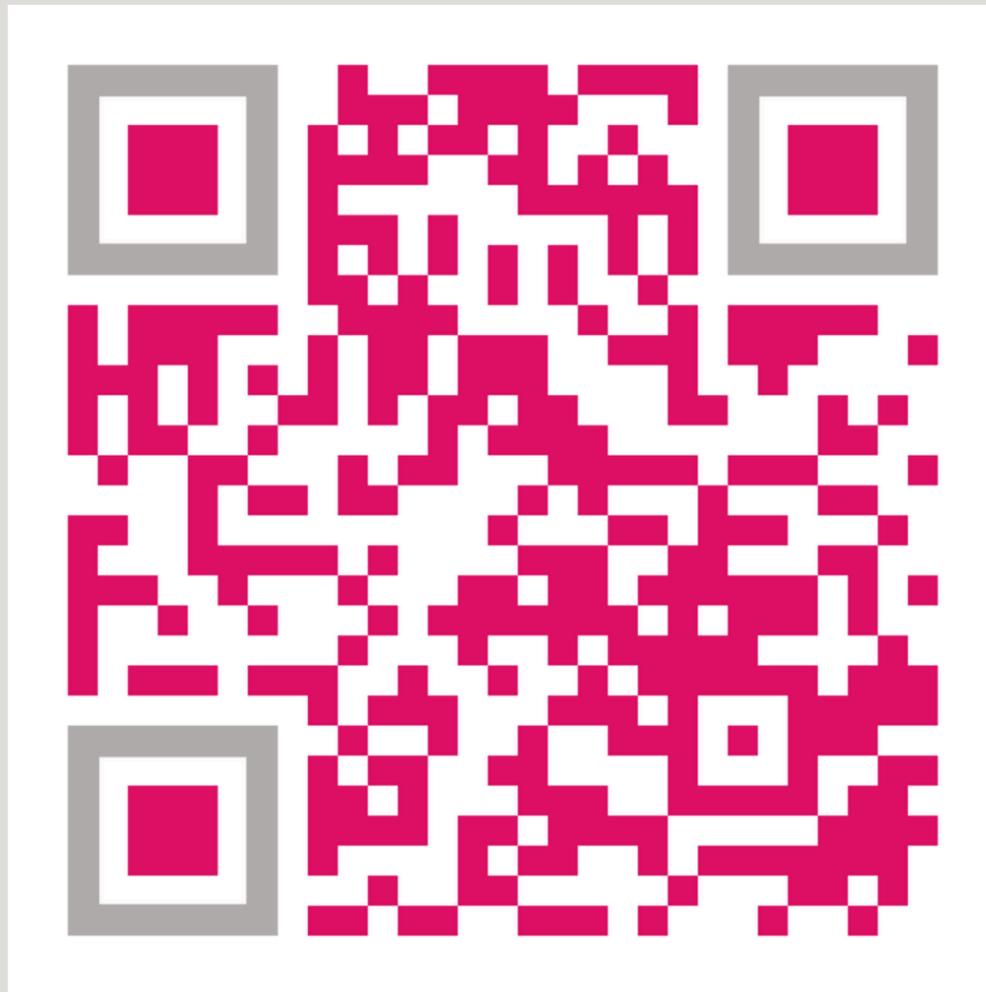




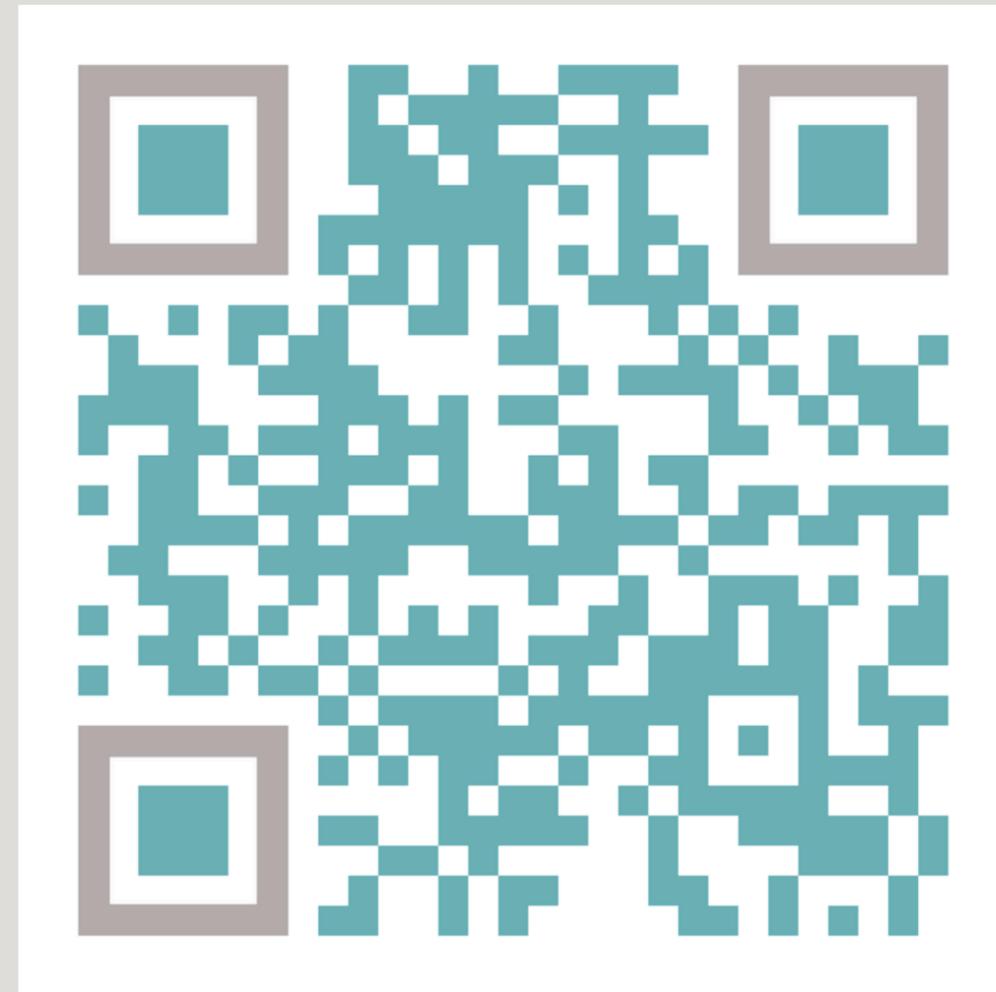
EINBLICKE IN MEINE ARBEIT



WEITERE INFOS ÜBER MICH



zu Resilienz im Sport



zu mentale Gesundheit in Unternehmen