



Persönliche Resilienz-Stärkung

Mit Coaching die eigene Widerstandskraft stärken

Individuelle Gespräche

Seit 2015 erleben kommunalpolitisch aktive Menschen zunehmend Anfeindungen, Bedrohungen und Gewalt. Ein bis zwei Drittel aller kommunalpolitisch Aktiven in Deutschland sind oder waren von Hass und Gewalt betroffen.

Ziel des Resilienz-Coaching ist es, Sie frühzeitig zu stärken. Passend zu Ihrer Situation identifizieren wir Ihre Optionen im souveränen Umgang mit Anfeindungen und Gewalt.



In persönlichen Gesprächen mit Ihrem Coach entwickeln Sie konkrete Handlungsmöglichkeiten passend zu Ihrer individuellen Situation. Die Gespräche stärken Ihre Ressourcen, also all das, was Sie in Ihrer Lebensgestaltung unterstützt und für Sie wichtig ist. Beispielsweise, in welchen Situationen Sie sich auf welche Weise abgrenzen und schützen

oder wie Sie in Ihrem Umfeld ein unterstützendes Netzwerk aufbauen.

Das Resilienz-Coaching richtet sich an alle Menschen, die sich bereits in der Kommunalpolitik engagieren, sich dort engagieren wollen oder diesen nahe stehen – egal, ob Sie bereits Anfeindungen erlebt haben oder nicht.

Ihr Nutzen

- Sie erarbeiten Handlungs-Strategien zum Umgang mit der konkreten Belastung.
- Sie lernen, besser mit belastenden Umständen umzugehen, und können Grenzen ziehen.
- Sie reflektieren, wie Ihre gute Balance zwischen Politik und Privatleben aussieht.
- Sie arbeiten mit Coaches, die Erfahrung in der Resilienz-Entwicklung haben und Sie beim Ausbau Ihrer persönlichen Widerstandskraft professionell begleiten.

Das erwartet Sie

Coach: professionelle Coaches der International Coaching Federation ICF (mit Zertifizierung)

Dauer: 3-5 individuelle Gespräche, jeweils 1-1,5 Std.

Ort: Online

Termine: nach Vereinbarung

Kosten: 5 Stunden sind kostenfrei, danach nach Absprache

Über uns

Wir unterstützen alle Menschen, die sich in der Kommunalpolitik engagieren (wollen), mit Workshops und weiteren Angeboten zur Prävention von Hass und Gewalt. Durch die Sensibilisierung der Zivilgesellschaft für das Thema fördern wir die Solidarität mit den Menschen in der Kommunalpolitik

Interessiert?

Kontaktieren Sie uns!

Andrea Säckl, Leitung Geschäftsstelle

Telefon: 0151-70169966

kontakt@starkedemokratie.de