

Workshop „speak up! Mutbooster“ Freitag, 9. Juni 2023 in Litzlberg

Ich bin Stefan Budinger, Sozialarbeiter, Resilienztrainer und Mutmacher für Jugendliche und Erwachsene. Meine Herangehensweise setzt sich aus meiner jahrelangen Arbeit als Sozialarbeiter, NLP-Techniken und Übungen aus dem Improvisationstheater zusammen. Mein Lieblingszitat ist "It's hard to beat a person who never gives up!" – George Herman Ruth. Dieses Motto zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben. Als Jugendlicher, der stark mit dem Stottern zu kämpfen hatte, kenne ich das Gefühl, wenn einen plötzlich der Mut verlässt. Und so durchlebt jede Person Herausforderungen und Krisen im Leben, aber aufgeben sollte nie eine Option sein.

Heute engagiere ich mich mit Leidenschaft sowohl beruflich als auch ehrenamtlich dafür, Menschen dabei zu unterstützen, ihren Mutmuskel zu stärken.

Außerdem habe ich als Teil des Youth-Teams die Flow-Sprechgruppen der BVSS mit initiiert und engagiere mich ehrenamtlich bei »eeeisbrecher« — einem Social-Media-Projekt, das sich mit Stottern, Inklusion und Selbsthilfe auseinandersetzt.



www.stefanbudinger.com

„Mutiges Leben heißt aus vollem Herzen zu leben, bereit zu sein in die Arena des Lebens zu gehen mit offenem Visier, ohne Maske. Bereit zu sein hinzufallen und sich erlauben wieder aufzustehen und nochmal zu gehen. Und sich

als Mensch wirklich zu zeigen so wie wir sind. Mit dem was gut ist, mit dem was noch nicht so gut ist. Aber auch mit unseren Talenten und Stärken.“ – Brené Brown

Es gibt Menschen, die weniger empfindlich auf Stress, Druck, Ärger und Misserfolge reagieren als andere. Sie können mit Krisen besser umgehen und wirken widerstandsfähiger in belastenden Situationen als andere Menschen. Diese Menschen bezeichnet man als „resilient“. Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit und diese kann man trainieren. In diesem Workshop zeige ich den TeilnehmerInnen Methoden und Übungen, um ihre eigene Resilienz zu erhöhen und somit selbstbewusster und mutiger zu werden.

Ziele des Workshops:

- Schutz- und Resilienzfaktoren entwickeln
- Erhöhung der Akzeptanz
- Selbstbewusstsein steigern
- Eigene Ressourcen und Stärken erkennen
- Umgang mit Misserfolgen verbessern
- Austausch in der Gruppe



Foto: Stefan Budinger