

Resilienz

Trotz Misserfolg gibt es Menschen, die den Kopf nicht in den Sand stecken. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus sogar gestärkt hervor. Dahinter steckt die Resilienz: Diese innere Stärke hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Im Arbeitsalltag bedeutet dies: trotz hoher Anforderungen und komplexer Arbeitsbedingungen kraftvoll und gelassen zu bleiben sowie aus Widrigkeiten einen persönlichen Nutzen zu ziehen. Neue Strategien und eigene Ressourcen besser einsetzen! Jetzt anmelden

INHALTE

- Die sieben Säulen der Resilienz
- Die Stärken der Widerstandskraft und Ressourcenreichtum durch Selbstwahrnehmung
- Selbstführung und realistische Akzeptanz
- Souveräner und gelassener im Umgang mit stürmischen Zeiten
- Handlungsspielräume und Optionen optimaler ausloten
- Grenzen wahren
- Mit realistischen Zielen agieren
- Von der Achtsamkeit bis hin zu konstruktivem Denken
- Dem Wandel begegnen, Situationen akkurat einschätzen
- Wechselwirkung von Körper-Gedanken-Handlungen
- Wahrnehmung von konstruktiven und destruktiven Denkmustern
- Reflektion und Transfer anhand von persönlichen Fallbeispielen

ZIELGRUPPE Fach- und Führungskräfte und alle Mitarbeiter, die ihre natürliche Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen stärken möchten.

DOZENT Diverse

SEMINARORGANISATION Nina Scheitweiler, info@scheitweiler.de, 06202-929960

KOSTEN:

Inhouse Trainingspreise

Pro Teilnehmer 490 € zzgl. USt. / Frühbucher (4 Wochen vor dem Seminartermin)

380 € zzgl. USt.