

RESILIENZ & STRESSMANAGEMENT –

So stärken Sie Ihre innere Widerstandskraft

Erfahren Sie mehr über Methoden und Strategien, wie Sie stressige Situationen bewältigen und die eigene Widerstandskraft stärken.

Zielgruppe: Das Training richtet sich an Fach- und Führungskräfte.
Bei Bedarf sind auch reine Führungskräfte-Veranstaltungen möglich.

Inhalte | Methodik

- Begriffserklärung Resilienz und die 7 Faktoren der seelischen Widerstandskraft
- Grundlagen des Selbstmanagements
- Sich abgrenzen im Beruf
- Methoden und Strategien zur Stärkung der eigenen Resilienz kennenlernen und nutzen
- die eigenen Ressourcen erkennen und aktivieren
- Achtsamkeit als Möglichkeit der Stressbewältigung
- Übungen zur Analyse des eigenen Verhaltens und möglicher Lösungs-/ Handlungsstrategien
- Bearbeitung persönlicher Fallbeispiele und persönliche Reflexion
- Möglichkeit zum kollegialen Austausch

Vorteile | Nutzen

Sie erhalten:

- ✓ fundiertes Wissen zum Thema Resilienz, Selbstmanagement, Stressbewältigung
- ✓ Zugang zu Ihren eigenen Ressourcen und Hinweise darauf, wie Sie diese aktivieren
- ✓ ein Gefühl für die Wechselwirkung zwischen Körper, Gedanken und Verhalten

Es erwartet Sie:

- Online Grund- und Aufbaukurs 'Resilienz'
- kurze Dauer (2 Module à 4 Std.)
- kleine Teilnehmergruppen (4-6 Personen)
- individuelle Beratung
- zusätzlich vertiefendes Coaching im Nachgang zu dem Seminar möglich

Termine 2021

- 11.11. und 16.11.2021 08.30 – 12.30 Uhr
- 01.12. und 07.12.2021 08.30 – 12.30 Uhr
- 09.12. und 13.12.2021 08.30 – 12.30 Uhr

Termine 2022

- 18.01. und 25.01.2021 08.30 – 12.30 Uhr
- 08.02. und 15.02.2021 08.30 – 12.30 Uhr
- 08.03. und 15.03.2021 08.30 – 12.30 Uhr

Kosten

PRO PERSON: **350,- €** zzgl. MwSt.

Oder bei Buchung als Gruppen-Seminar
(4-6 Teilnehmer): 1.400,- € zzgl. MwSt.

alle Preise verstehen sich zzgl. gesetzlicher Mehrwertsteuer