

INNERE STÄRKE ENTWICKELN - FOLLOW-UP RESILIENZ

ZIELE DER VERANSTALTUNG

_In diesem Vertiefungsseminar festigen Sie Ihr Verständnis dafür, was Ihnen Achtsamkeit und Resilienz im beruflichen und privaten Umfeld bringen. Sie nehmen Ihre eigenen Stressoren klarer wahr und lernen, mit ihnen gelassener umzugehen. Am Ende haben Sie einen individuellen Werkzeugkoffer für sich erarbeitet, der Sie dabei unterstützt, achtsam mit sich umzugehen und Ihren Arbeitsalltag leichter und produktiver zu gestalten.

INHALTE UND ABLAUF

_In diesem Seminar lernen Sie Übungen kennen, die Sie in Ihrem Alltag unterstützen, immer wieder zu sich selbst zu kommen und achtsam mit sich selbst zu sein. Nach dem Seminar verfügen Sie über einen Werkzeugkasten, den Sie immer zur Hand haben und den Sie gezielt in Ihrem persönlichen Alltag einsetzen können.

- ✓ Vertiefung des Verständnisses für Resilienz und Achtsamkeit
- ✓ Alltagstaugliche Übungen
- ✓ Methoden zur Verankerung der Übungen im Alltag

METHODEN UND ARBEITSFORMEN

_praktische Übungen, Trainer-Input, praxisorientierte Impulse, Erfahrungsaustausch, Gruppendiskussion

DIESE VERANSTALTUNG IST BESONDERS INTERESSANT FÜR

Führungskräfte; Projektleitung; Mitarbeitende

BEREICH

Organisation & Kultur

FORMAT

Seminar

DAUER

Eintägig

UHRZEIT

9:00 bis 16:00 Uhr

FORMAT ID

310

WORKLIFEBALANCE
LEADERSHIP
STRESSMANAGEMENT
SELBSTORGANISATION
SELBSTFUEHRUNG
RESILIENZ
MENTALEGESUNDHEIT