

INNERE STÄRKE ENTWICKELN RESILIENZ

ZIELE DER VERANSTALTUNG

_Sie werden verstehen, warum eine hohe Resilienz wichtig ist und wie diese Sie erfolgreicher agieren lässt. Sie lernen mit Ihren Ressourcen besser zu haushalten. Sie sind weniger anfällig für stressbedingte Erkrankungen. Sie sind in der Lage, mit Niederlagen, Rückschlägen, Krisen und Veränderungsprozessen besser umzugehen und sich weniger lang an unnötigen Problemen festzubeißen.

INHALTE UND ABLAUF

_Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie wichtig und nützlich Resilienz für jeden Menschen und in jeder Lebensphase ist und wie Resilienz zu Ihrer Gesundheit – sowohl geistig als auch körperlich – beiträgt. Sie erlernen gleichzeitig Übungen, die Sie mit Leichtigkeit in Ihren Alltag integrieren können. Folgende Inhalte erwarten Sie:

- ✓ Was ist Resilienz
- ✓ Eigenschaften resilienter Menschen (7 Säulen der Resilienz)
- ✓ Methoden und Übungen zur Steigerung von Resilienz im Alltag
- ✓ Maßnahmen verankern und nachhaltig Resilienz entwickeln

METHODEN UND ARBEITSFORMEN

_Vortrag, Fallbeispiele, Demonstration, Fragerunde/ 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
GESUNDHEIT