



Partner für menschengemäße
Unternehmensentwicklung

Resilienz (er-)leben

Innere Stärke und Widerstandsfähigkeit erhöhen

Um Herausforderungen kraftvoll zu begegnen, ist seelische Widerstandskraft ein wichtiger Faktor. Dieses Seminar lädt ein, das eigene Handeln und Erleben zu reflektieren und Fähigkeiten zu entwickeln, sich in „Krisen“zeiten bewusster und selbstwirksamer zu erleben und selbstbestimmt zu (re)agieren.

Sie lernen in diesem Seminar vielfältige Methoden kennen, um Ihre persönliche Resilienz zu stärken. Gestalten Sie aktiv Ihre (Er-)Lebenswelt.

So behalten Sie das Ruder in den Händen. Auch in stürmischen Zeiten.

Zielgruppe

Alle Menschen, die Interesse an Selbstentwicklung haben, ihre Widerstandskraft im Alltag erhöhen möchten, Veränderungssituationen souverän bewältigen oder (einfach) ihren Alltag bewusster gestalten möchten.

Inhalte

Selbstwahrnehmung, Stabilität und Emotionsmanagement stärken

- die eigene Sensibilität anerkennen
- Krisen und Unsicherheiten identifizieren
- Selbstwirksamkeit wahrnehmen – Selbstvertrauen stärken

Innere Kräfte mobilisieren

- innere Antreiber und Verhinderer erkennen: Glaubenssätze verändern
- Motivation stärken – Kraft tanken
- realistischen Optimismus entwickeln

Die sieben Schlüssel der Resilienz

- Denkweisen ändern: Akzeptanz im Jetzt – Mut und Zuversicht für die Zukunft
- Veränderungsbereitschaft wahrnehmen
- verlassen der Opfer-Rolle – Verantwortung für die Lösung übernehmen
- das Netzwerk als Ressource: Kraftquellen nutzen

Die eigene Widerstandskraft aktivieren und Handlungsfähigkeit erhöhen

- mit Unsicherheiten umgehen lernen – Akzeptanz und Zuversicht entwickeln
- Fokus auf den Stärken-Koffer und Stärken-Transfer in die Zukunft
- Schulung der eigenen Achtsamkeit und Dankbarkeit
- Methoden – Tipps und Tricks für die persönliche Resilienz
- Übungen und Bearbeitung eigener Themen

Methoden

Der Schwerpunkt liegt auf der Fallarbeit aus der eigenen Praxis der Teilnehmenden. Sie können Ihre Fertigkeiten ausbauen und einüben. In einem vertraulichen Rahmen erarbeiten Sie Lösungsansätze zu aktuellen Themen und erhalten wertschätzend-konstruktives Feedback.

Weitere eingesetzte Methoden: Trainerinput, Moderation, Einzel- und Gruppenarbeit, Rollenspiel, Selbst- und Fremdanalyse, Diskussion.

Selbst- und Stressmanagement, Arbeitsorganisation

Termine und Orte

Nach Absprache

Durchführung

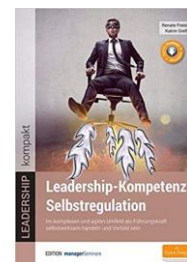
Dauer: 2 Tage

Zeiten: 10.00 – 17.00

Trainerin

Silvia Haas

Buchempfehlung



Preis

Auf Anfrage

Anmeldung | Kontakt

+49 911 27866645

info@einfachstimmig.de

www.einfachstimmig.de