

# Handeln aus der inneren Stärke - in Zeiten von Veränderungen und wachsenden Herausforderungen

FST-25001

## Zielgruppe

- ✓ Mitarbeitende
- ✓ Führungskräfte

## Ihr Nutzen

- ✓ Sie gewinnen mehr innere Stabilität, Selbstvertrauen und Gelassenheit.
- ✓ Sie erhalten Zugang zu eigenen Ressourcen und Stärken.
- ✓ Sie lernen Techniken zur Zentrierung und inneren Ruhe im Alltag.

## Inhalt

- ✓ Achtsamkeit, Meditation und Aufmerksamkeitslenkung erlernen
- ✓ Eigene Persönlichkeitsanteile und ihre Dynamik verstehen
- ✓ Körpersignale identifizieren und nutzen
- ✓ Selbstklärung mit der Methode des „Inneren Teams“
- ✓ Integration der Erkenntnisse ins berufliche Handeln



### Termin

14.05.2025 -  
16.05.2025



### Ort

Bad Gögging



### Dozent(en)

Helmut Hofbauer  
Micheline Schwarze



### Ansprechpartner

Julia-Sophie Maier  
08461/650-1374  
julia-sophie.maier@abg-bayern.de  
Julia Gabler  
08461/650-1320  
julia.gabler@abg-bayern.de

Buchen