

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

FST-26001

## 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**  
27.04.2026 -  
29.04.2026

 **Ort**  
Bad Gögging

 **Preis**  
1.330,00 €

 **Dozent(en)**  
Helmut Hofbauer  
Micheline Schwarze

 **Ansprechpartner**  
Eva Stühler  
+49 8461 / 650-1148  
eva.stuehler@abg-bayern.de  
Anke Gabler  
08461/650-1308  
anke.gabler@abg-bayern.de

[Buchen](#)