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

Buchen