

# Gesund bleiben und Resilienz stärken - Selbstführung in herausfordernden Situationen und Zeiten

GSB-25001

## Zielgruppe

Für Mitarbeitende und Führungskräfte, die nachhaltigeres Selbstmanagement in Zeiten von Veränderungen und Herausforderungen entwickeln möchten.

## Ihr Nutzen

- ✓ Sie lernen Methoden zur Förderung gesunder Selbstführung und persönlicher Resilienz.
- ✓ Sie stärken Ihre innere Stärke und Widerstandskraft in schwierigen Zeiten.
- ✓ Sie entwickeln nachhaltiges Selbstmanagement bei Veränderungen und Herausforderungen.

## Inhalt

- ✓ Resilienz-Faktoren und deren persönliche Bedeutung
- ✓ Ressourcen bewusster aktivieren und nutzen
- ✓ Belastungsfaktoren erkennen und innere Muster verstehen
- ✓ Methoden der gesunden Selbstführung anwenden
- ✓ Achtsamkeitsübungen für innere Ruhe und Stabilität

## Hinweis

Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.



### Termin

08.04.2025 -  
10.04.2025



### Ort

Bad Gögging



### Ansprechpartner

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

**Buchen**