

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

GSB-26001

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**
19.05.2026 -
21.05.2026

 **Ort**
Bad Gögging

 **Preis**
1.100,00 €

 **Dozent(en)**
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