

Kopf über Wasser in turbulenten Zeiten - Ressourcen- und Stressmanagement, Sicherung und Stärkung der persönlichen Resilienz

RSM-25-dod

Zielgruppe

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die ihren Umgang mit Stress reflektieren, mehr Gelassenheit erreichen und gleichzeitig ihre Leistungsfähigkeit dauerhaft erhalten wollen.

Ihr Nutzen

Im Seminar erkennen die Teilnehmer, in welche Lebensbereiche ihre Energien fließen und erarbeiten Wege, mehr Balance herzustellen. Über Methoden und eigene Reflexion erfahren sie, wie sie mit ihren Kräften und Ressourcen optimal umgehen, diese wieder aufladen, wie sie ihre innere Resilienz (Widerstandsfähigkeit) in turbulenten Zeiten schützen und zunehmend die Selbststeuerung ausbauen können. Neben konkreten Techniken zur Stressreduktion erleben die Teilnehmer, wie sie durch methodische Reflexion ein besseres Verständnis von sich selbst und ihren Denkweisen entwickeln und somit ihren Tag gelassener, selbstbestimmter und mit weniger Stress und Ärger gestalten können.

Inhalt

Standortbestimmung: Balance in den Lebensbereichen

- ✓ Stress – Ursachen, Sinn und Wirkungen
- ✓ Individuelle Leistungsantriebe, innere Programme, Stressauslöser: Möglichkeiten, die eigene Stimmung und Ärger selbst in die Hand zu nehmen
- ✓ Wie erhalte ich meine persönliche Leistungsfähigkeit – meine Resilienzfaktoren
- ✓ Entspannungs- und Stressabbautechniken für Zuhause, den „Notfall“ und zwischendurch
- ✓ Wahrnehmung schärfen, erweitern und verändern
- ✓ Entlastung für den Kopf, Entlastung für den Körper - konkrete Methoden
- ✓ Selbstverständnis (weiter-)entwickeln: Der Fels in der Brandung

Vorbereitungsunterlagen

Bringen Sie bitte bequeme Sportkleidung mit zum Seminar.



Termin



Ort

Bad Gögging



Preis

1.110,00 €



Ansprechpartner

Bettina Pfeifer

08461/650-1336

bettina.pfeifer@abg-bayern.de

Anke Gabler

08461/650-1308

anke.gabler@abg-bayern.de

Buchen