

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

RSM-25001

Zielgruppe

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

Ihr Nutzen

- ✓ Sie erarbeiten Wege, um mehr Balance in Ihren Lebensbereichen herzustellen.
- ✓ Sie lernen, Ihre Resilienz in turbulenten Zeiten zu schützen und auszubauen.
- ✓ Sie entwickeln durch Reflexion ein besseres Verständnis von sich selbst.

Inhalt

- ✓ Stressbewältigung: Ursachen, Wirkungen und individuelle Stressauslöser verstehen.
- ✓ Resilienz stärken: Persönliche Leistungsfähigkeit und Resilienzfaktoren erhalten.
- ✓ Entspannungstechniken: Für Zuhause, Notfälle und zwischendurch anwenden.
- ✓ Wahrnehmung: Schärfen, erweitern und verändern für mehr Balance.
- ✓ Selbstverständnis entwickeln: Der Fels in der Brandung sein.

Vorbereitungsunterlagen

Bringen Sie bitte bequeme Sportkleidung mit zum Seminar.



Termin

17.03.2025 -
19.03.2025



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