

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

RSM-26001

## Zielgruppe

- ✓ 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

23.03.2026 -  
25.03.2026



### Ort

Grainau



### Preis

1.180,00 €



### Ansprechpartner

Eva Stühler  
+49 8461 / 650-1148  
eva.stuehler@abg-bayern.de  
Anke Gabler  
08461/650-1308  
anke.gabler@abg-bayern.de

Buchen