Handeln aus der inneren Stärke - in Zeiten von Veränderungen und wachsenden Herausforderungen

FST-25001

Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte, die – auch in herausfordernden Zeiten - ihre eigene innere Stärke sowie die Fähigkeit, gelassen und fokussiert zu sein, weiter entwickeln wollen, um dadurch immer klarer und wirkungsvoller zu handeln. Voraussetzung für innere Stärke ist es, sich selbst mit allen Schwächen und Stärken gut zu kennen und zu wissen, wie man die eigenen Persönlichkeitsanteile klug managen kann.

Ihr Nutzen

- Mehr innere Stabilität, Selbstvertrauen und Gelassenheit
- Mehr Zugang zu den eigenen Ressourcen und Stärken
- Bewusstwerden von Belastungsgrenzen
- Wirksamkeit und Überzeugungskraft entwickeln
- Klarer und entschiedener handeln
- Persönlichkeitsanteile und innere Muster verstehen
- Zuversicht behalten bei Herausforderungen
- Techniken kennen, um sich im Alltag zu zentrieren und innere Ruhe zu bewahren

Inhalt

- Meine Ressourcen, Qualitäten und Stärken
- Achtsamkeit, Meditation, Aufmerksamkeitslenkung
- Bewusst werden der eigenen unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile und ihrer Dynamik
- Körpersignale identifizieren und nutzen
- Wertschätzender Umgang mit sich und anderen
- Selbstklärung mit der Methode des „Inneren Teams“
- Integration der Erkenntnisse in das eigene berufliche Handeln
- Innere Stärke in Zeiten von Unsicherheiten und Veränderungen
- Den „Inneren Berater“ nutzen
- Eigene Motive und Ziele – Kraft aus dem Wesentlichen schöpfen
- Erfolg im Einklang mit sich selbst
- Entwickeln eines persönlichen Umsetzungskonzeptes

Termin
14.05.2025 - 16.05.2025

Ort
Bad Gögging

Preis
1.250,00 €

Dozent(en)
Helmut Hofbauer
Micheline Schwarze

Ansprechpartner
Bettina Pfeifer
08461/650-1336
bettina.pfeifer@abg-bayern.de
Anke Gabler
08461/650-1308
anke.gabler@abg-bayern.de

Buchen

ABG