

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

GSB-24-dod

Zielgruppe

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sowie Führungskräfte, die in Zeiten von Veränderungen und Herausforderungen ein nachhaltigeres Selbstmanagement entwickeln wollen.

Ihr Nutzen

In diesem Seminar werden Wege und Methoden vermittelt, die eine gesunde Selbstführung fördern und damit die persönliche Resilienz aufbauen, also die innere Stärke oder Widerstandskraft, die auch unter schwierigen Bedingungen wirksam bleibt.

Inhalt

- ✓ Resilienz-Faktoren und was sie für mich bedeuten
- ✓ Ressourcen bewusster aktivieren
- ✓ Kraftquellen, Entlastungsmöglichkeiten, mentale Techniken etc.
- ✓ Belastungsfaktoren erkennen: innere Muster, Glaubenssätze, Konflikte
- ✓ Verhaltensweisen, die zu Überlastung führen
- ✓ Methoden der gesunden Selbstführung
- ✓ Signale des Körpers zur wirkungsvolleren Selbststeuerung nutzen
- ✓ Achtsamkeitsübungen für innere Ruhe und Stabilität
- ✓ Mentale und körperliche Methoden, die Stress abbauen und Kraft geben
- ✓ Imaginationen, die innere Klarheit fördern
- ✓ Selbstreflexion: z.B. Woraus beziehe ich Energie? Was raubt mir Energie?
- ✓ Das eigene Programm für innere Stabilität und Resilienz im Alltag

Hinweis

Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.



Termin



Ort

Bad Gögging



Preis

990,00 €



Ansprechpartner

Bettina Pfeifer

08461/650-1336

bettina.pfeifer@abg-bayern.de

Anke Gabler

08461/650-1308

anke.gabler@abg-bayern.de

Buchen