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 Gelassenheiterreichen 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 auftanken, 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 Leistungsantreiber, 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

ABG