

Stark, stärker, Ich - Ein Hoch auf die eigene Widerstandskraft!

Workshop für Aha-Momente in Sachen Resilienz

Thema	<p>Entdecken Sie, wie Sie mit Hilfe der Resilienz Ihre Energie, Flexibilität und innere Stärke für sich selbst und Ihr Unternehmen optimal fördern können.</p> <p>Gemeinsam durchleuchten wir die Fähigkeit zur sog. Resilienz, sprich unsere ganz eigene psychische Widerstandskraft.</p> <p>Was macht Sie stark, um mit den stetig wachsenden Anforderungen aus Ihrem beruflichen und privaten Umfeld flexibel und konstruktiv umzugehen? Sie lernen, mutig und zugleich optimistisch nach vorne zu schauen und ganz gezielt das zu verwerten, was für Sie am nutzbringendsten ist.</p>
Inhalt	<p>Präsentation und praktisches Erproben der nutzbringendsten Strategien und Werkzeuge zu den 8 Resilienzfaktoren (= Optimismus, Akzeptanz, Verantwortung, Lösungsorientierung, Loslassen, Neuorientierung/Zukunftsplanung, Netzwerkorientierung, Glaube/Spiritualität), um mit den stetig wachsenden Anforderungen in Beruf und Privateben entspannt, flexibel und konstruktiv umzugehen.</p> <p>Persönliche Bestandsaufnahme zu allen Resilienzfaktoren, praxisrelevante Übungen, Mental- und Kreativitätstraining, Brainstorming und Austausch in der Gruppe.</p> <p>Die beste Burnout-Prophylaxe!</p>
Zielgruppe	Selbstständige, Angestellte, GründerInnen, Fach- und Führungskräfte und alle, die mit den Anforderungen der modernen Welt beruflich als auch privat positiv gestärkt jonglieren möchten.
Referent	Anja Merkel, Resilienz-/Stress- & Konfliktmanagement-Trainerin, Coach, Anwaltsmediatorin
Termin	<p>Freitag, 8. / 15. und 22. November 2024, jeweils von 13:00 bis 17:00 Uhr</p> <p>Optional: Freitag, 29. November 2024, 13:00 bis 17:00 Uhr (→ Zusatztermin, speziell für Führungskräfte)</p>
Ort	Schloss Mariakirchen, Obere Hofmark 3, 94424 Arnstorf
Investition	<p>599 EUR brutto inkl. Seminarunterlagen und Verpflegung</p> <p>Bei Buchung inkl. des Zusatztermins: 749 EUR brutto inkl. Seminarunterlagen und Verpflegung</p>
Anmeldung	<p>Hans Lindner Regionalförderung, Christina Altmann Telefon: 08723 20-3170 E-Mail: Christina.Altmann@Hans-Lindner-Stiftung.de</p>