

SEMINAR C800

C800: Resilienz: Innere Stärke in schwierigen Zeiten

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte aller Ebenen in Organisationen, die ihre Resilienz nachhaltig stärken möchten.

Schulungsziele:

- **Verständnis der Resilienz:**
Teilnehmende sollen verstehen, was Resilienz ist und warum sie wichtig ist.
- **Identifikation von Stressoren:**
Teilnehmende sollen lernen, ihre eigenen Stressoren zu erkennen und zu verstehen, wie sie sich auf ihr Wohlbefinden auswirken.
- **Entwicklung von Bewältigungsstrategien:**
Teilnehmende sollen verschiedene Bewältigungsstrategien kennenlernen und auswählen, die ihnen helfen, mit Stress und Herausforderungen umzugehen.
- **Stärkung des Selbstbewusstseins:**
Teilnehmende sollen ihr Selbstbewusstsein stärken und lernen, selbst in schwierigen Situationen an sich zu glauben.
- **Setzen von gesunden Grenzen:**
Teilnehmende sollen lernen, gesunde Grenzen zu setzen und sich Raum zu schaffen.
- **Förderung von Achtsamkeit:**
Teilnehmende sollen lernen, wie wichtig Achtsamkeit für ihre Resilienz ist und erlernen praktische Achtsamkeitstechniken.
- **Integration von Resilienz im Alltag:**
Teilnehmende sollen lernen, wie sie die Prinzipien der Resilienz in ihrem täglichen Leben anwenden können, um langfristig widerstandsfähiger zu werden.

Seminarinhalt:

- Was ist Stress und wie entsteht er?
- Das Zirkelmodell der Resilienz und wie es helfen kann, die psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken
- Erkennen der eigenen Stressoren & bewerten der eigenen Stresskompetenz
- Die inneren Antreiber kennenlernen und den gesunden Umgang mit ihnen lernen
- Reframing Techniken und wie sie die Perspektive ändern können
- Abgrenzungsstrategien und wie man gesunde Grenzen setzen kann
- Achtsamkeitstechniken, die man im Alltag anwenden kann
- Selbstverantwortung übernehmen und Selbstwirksamkeit spüren

SEMINAR C800

C800: Resilienz: Innere Stärke in schwierigen Zeiten

Methodik:

- Selbstreflexion durch Selbsttests und Fragestellungen
- Gemeinsame Perspektivänderungen durch Gruppenarbeit
- Diskussionen im Plenum, um voneinander zu profitieren
- Einsetzen von physischen Tools zur Stresslinderung und Buchempfehlungen
- Sicherstellung der Nachhaltigkeit durch gemeinsame Festlegung von Maßnahmen

Transfer-Coaching

Buchen Sie optional im Anschluss der Schulung 2 Stunden individuelles Coaching, um das neue Wissen wirklich **nachhaltig** zu verinnerlichen!

Seminarnummer: C800

Dauer:
2 Tage

Ort:
Inhouse oder online

Vorteile:

- ✓ exklusiv für Ihr Team
- ✓ bedarfsorientierte Anpassungen möglich
- ✓ vor Ort oder online
- ✓ Zeit- und Reisekosten sparen

Seminarzeiten:
1. Tag: 09:00 - 16:30
2. Tag: 08:30 - 16:30

Seminargebühr:
Auf Anfrage



Context Coaching Partners erreichen Sie unter:

www.contextcoachingpartners.com
info@c2partners.de

Marktstraße 5
73765 Neuhausen auf den Fildern

Telefon +49-157-89660609

Änderungen vorbehalten
© Persona grata GmbH, 2024