

Innere Stärke entwickeln: Resilienz-Training für Beruf und Alltag

Seminarziel:

Erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Resilienzstrategien Ihre psychische Widerstandskraft stärken können. In diesem Seminar erarbeiten Sie Methoden, um schwierige Situationen und Veränderungen sicher zu bewältigen und dabei leistungsfähig zu bleiben.

Inhalte:

- Resilienzverstehen: Grundlagen und Bedeutung von Resilienz
- Die sieben Resilienzkompetenzen: Fähigkeiten, die Ihre Widerstandskraft stärken
- Krisen bewältigen: Strategien im Umgang mit Belastungen und Rückschlägen
- Selbstreflexion: Analyse der eigenen Resilienz und Erstellung eines individuellen Profils
- Praxisübungen: Entwicklung persönlicher Methoden für mehr Gelassenheit und Stabilität

Nutzen:

- Sie erkennen, wie Sie Ihre Resilienz gezielt entwickeln können.
- Sie lernen Strategien kennen, um in stressreichen Zeiten handlungsfähig und klar zu bleiben.
- Sie erhalten praktische Übungen, die Sie direkt im Alltag anwenden können.

Zielgruppe:

Führungskräfte und Mitarbeitende mit oder ohne Personalverantwortung, die gezielt ihre Resilienz stärken oder effektive Strategien zur Stressbewältigung erlernen möchten.



Wann? **24. und 25.11.2025, 9.00 – 17.00 Uhr**

Wo? Rottmannshart 1, 85077 Manching

Kosten: 350,-

Angebot:

Kombinierbar mit dem Seminar

“Stressmanagement” für insgesamt 650,-