

Das Geheimnis meiner inneren Stärke - die Resilienz

Zeitraum

Do., 02.02.2023
ab 09:30 Uhr
Fr., 03.02.2023
bis 16:30 Uhr

Zielgruppe

Alle Berufsgruppen, Interessierte

Referent/en

Rita Elisabeth Pulverich-Kettner
Lehrtrainerin, Coach, Fünf Tibeter® Trainerin

Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

Der immer höher werdende To-Do-Berg, die ständige Anpassung an unerwartete und anspruchsvolle Situationen bei der Arbeit bringen uns häufig an die Grenzen unserer Belastungsmöglichkeiten. Folgen sind gestresste, unmotivierte Mitarbeiter:innen und ein angespanntes Arbeitsklima. Die wirkliche Herausforderung besteht darin, ruhig, präsent und bei sich zu bleiben. In Stresssituationen gelingt das nicht immer. Um die eigene Balance zu halten, brauchen wir Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität - Resilienz. Es geht um die Förderung des Wohlbefindens durch die Stärkung von persönlichen, sozialen und emotionalen Kompetenzen. Das Besondere an dem Konzept der Resilienz sind der positive Blick sowie der Fokus auf Ressourcen und Möglichkeiten anstatt auf Defizite. Insofern hat jeder Mensch, hat jedes Team Fähigkeiten der Resilienz, die es zu entdecken, anzuwenden und auszubauen gilt. Innere Stärke ist nicht angeboren. Seelisches Nachrüsten ist ein Leben lang möglich. Der Schwerpunkt dieses Seminars liegt darauf, den Blick auf sich selbst zu schärfen - in guten wie in schwierigen Situationen.

Do. 02.02.23, 09:30 - 21:00 Uhr

Fr. 03.02.23, 09:30 - 16:30 Uhr