

Innere Stärke und Anpassungsfähigkeit gezielt trainieren: Resilienz für den beruflichen Alltag

Zeitraum

Di., 16.01.2024

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Zielgruppe

Mitarbeiter:innen aus dem Sozial-, Pflege-, Sanitätsbereich sowie aus dem Kinder- und Jugendbereich, Interessierte

Referent:innen

Reinhard Feichter

Resilienztrainer, Personalentwickler, Pädagoge, Coach

Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

Für mehr persönliche Abgrenzung von belastenden Arbeitssituationen, Entspannung und Achtsamkeit: Wir leben in einer hochkomplexen Welt und die Fragen des Lebens und Arbeitsalltags sind anspruchsvoll und chancenreich zugleich. Dafür brauchen wir Resilienz. Innere Stärke, Mentalkraft, Anpassungsfähigkeit und auch die Kompetenz, sich innerlich abzugrenzen, sind entscheidend für unsere Handlungen im Alltag - beruflich wie privat. Das Resilienz-Training nach H.B.T. ermöglicht, innere Kraft und Festigkeit zu erkennen und kontinuierlich auszubauen, das Berufs- und Privatleben gezielt zu entlasten und auszubalancieren und mit klarer innerer Haltung und wirksamem Handwerkszeug den komplexen Arbeitsalltag zu meistern und sich von schwierigen Situationen zu distanzieren.

Mit sehr praktischen Übungen wird die praxisnahe theoretische Grundlage für den Transfer in den Alltag gewährleistet.

Modul 1: Di. 16.01.24, 09.00 - 17.00 Uhr

Modul 2: Do. 04.04.24, 09.00 - 17.00 Uhr

Modul 3: Di. 04.06.24, 09.00 - 17.00 Uhr

Modul 4: Di. 19.09.24, 09.00 - 17.00 Uhr