

Seminar Stärkung der Resilienz

Resilienz beschreibt die mentale Widerstandskraft. Wie gelingt es Ihnen, unterschiedlichste Herausforderungen im Alltag zu meistern und unvermeidbare Rückschläge zu bewältigen? Auch Menschen mit ausreichender Resilienz können in Krisen aus dem Gleichgewicht geraten, doch sie gewinnen ihren festen und sicheren Stand eigenständig wieder zurück. Unter Druck ist es oft schwierig Ruhe zu bewahren, sicher und gelassen zu bleiben. Am besten schaffen Sie dies, wenn Sie Ihren Stress aktiv managen. Für das Stressmanagement stehen bestens erprobte Methoden zur Verfügung, mit denen Sie Ihren Stress aktiv bewältigen können.

Inhalte

- Was ist Stress?
- Wie entsteht Stress?
- Der Resilienz-Faktor: Sieben Säulen der inneren Stärke
- Aktives Stressmanagement
- Definieren individueller Aktionsschwerpunkte
- Achtsamkeit – praktische Übungen

Ziele

- Sie erfahren, was Resilienz ausmacht
- Sie entdecken eigene Stressoren: Hintergründe von und Wege aus dem Stress
- Sie erstellen ein persönliches Resilienz-Profil
- Sie überlegen individuelle Aktivitäten gegen Ihren Stress

Arbeitsweise

- Fachlicher Input
- Übungen

Zielgruppen: offen

Experte: Prof. Dr. Dieter Jocham

Termin: **auf Anfrage**

Ort: 10117 Berlin-Mitte

Preis: 690,- EUR inkl. MwSt.
(umfasst Seminargebühr und –unterlagen sowie Tagungsgetränke)

**Mit Ihren Fragen, Wünschen sowie Buchungsanfragen wenden Sie sich bitte an Seefelder Seminare,
Frau Claudia Friedel**