

Resilienz stärken - nachhaltig zufrieden und leistungsfähig

Der Druck in allen Bereichen des Lebens wird größer. Der globale Wettbewerb verlangt von den Unternehmen eine immer bessere Produktivität, zu der jeder einzelne seinen Beitrag leisten muss. Da wird Privates immer häufiger in den Hintergrund gedrängt, um beruflich Schritt zu halten. Doch was verleiht uns letztlich die Fähigkeit, mit Druck und schwierigen Situationen umzugehen? Welche Fähigkeiten sind es, die uns auch im Sturm standfest halten? In diesem Seminar bauen Sie Ihre Selbstmanagement-Kompetenzen für Zeiten hohen Drucks aus. Sie stärken Ihre innere Widerstandskraft in Bezug auf Stress und Krisen und bewahren so innere Ruhe sowie nachhaltige Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit.

Inhalte

- **Ressourcen nutzen, die die Widerstandsfähigkeit stärken**
 - **Was wirklich zählt: Wichtigkeiten über alle Lebensbereiche konkretisieren**
 - **Ziele kennen und umsetzen lernen**
 - **Prioritäten richtig setzen**
 - **Flexible Planung für alle Lebensbereiche**
 - **Warum tue ich nicht immer, was mir wichtig ist?**
 - **Grenzen setzen - sich selbst und anderen**
 - **Den Ereignissen des Lebens mit einer positiven Grundhaltung begegnen**
 - **Eigene Interessen angemessen vertreten**
 - **Umgang mit Krisen und schwierigen Situationen**
 - **Persönliche Fortschrittsplanung**
-

Zielgruppe

Alle Mitarbeiter und Führungskräfte, die ihre Resilienz steigern wollen

Dauer 2 Tage, je von 9.00 bis 17.00 Uhr

Teilnehmer max. 10

Termine nach Vereinbarung!
