***Resilienz***

oder wie manage ich meine persönlichen Energieressourcen

Besondere Situationen erfordern besondere Massnahmen.

Unser heutiges Leben, der zunehmende Druck und die steigende stellen permanent neue Herausforderungen dar.

Wir gehen oft gedankenlos mit unseren Energieressourcen um, bis die Reserven verbraucht sind. Meist gestehen wir es uns selber gar nicht ein, wir suchen die Schuld bei anderen. Doch wir selber sind für unser Leben verantwortlich. Wir haben es in der Hand, wie wir unser Leben gestalten, wie wir widerstandsfähiger werden.

Raus aus der Opferrolle, rein in die Täterrolle.

Das Zauberwort dazu heisst **RESILIENZ!**

Resilienz ist die Fähigkeit persönliche und berufliche Herausforderungen, Rückschläge und auch Niederlagen nicht nur zu überstehen, sondern durch die Bewältigung der Situation oder Krise, die eigene Persönlichkeit zu stärken und Widerstandskräfte aufzubauen. Resiliente Menschen sehen sich nicht als Opfer, sie nützen Ihre eigenen Ressourcen und warten nicht auf Motivation von aussen. Sie haben vertrauen in sich selbst und in ihre Stärken. Sie besitzen die Kraft sich immer wieder selbst aus der Misere zu ziehen. **Wie Stehaufmännchen!**

Diese Fähigkeiten kann jeder erlernen.

In meinem Seminar erhalten Sie Werkzeuge aus dem Mentaltraining um mit Hilfe Ihrer eigenen Ressourcen Ihre Stärken und Fähigkeiten auf ganz einfache Weise zu erwecken. Sie lernen sachlicher mit Rückschlägen und Niederlagen umzugehen und gehen gestärkt daraus hervor. Sie ändern Ihre Sichtweise und nehmen Krisen auch als Chancen wahr. Sie können Ihre neu erlangte Kompetenz im Umgang mit Familie, Freunden, Mitarbeitern, Kollegen, Vorgesetzten und Kunden direkt anwenden.

***Für wen:***

* Menschen, die ihre Widerstandskräfte nachhaltig stärken möchten, aber auch die vorhandene überprüfen

***Warum:***

* Sie beschäftigen sich 2 Tage mit sich selber und Ihrer momentanen Lebenssituation
* Sie verändern die Wahrnehmung von der oberflächlichen zur detaillierten Ansicht
* Sie setzen sich mit Ihren unterschiedlichen Lebensrollen auseinander
* Sie erfahren mehr über Ihre Energiequellen und wie Sie diese bewusst und nach Bedarf aktivieren können
* Sie lernen mit Ihren Antreibern und Blockierern positiv umzugehen
* Sie steigen aus der Ihrer Komfortzone und wagen „Mut zum Risiko“
* Sie üben NEIN sagen
* Sie erhalten individuelle Anregungen, die Erkenntnisse auf konkrete Alltagssituationen zu übertragen
* Sie entwickeln einen persönlichen Leitfaden zur Stärkung der eigenen Resilienz
* Sie erhalten konkrete Instrumente um das erlernte Wissen auch in der Praxis umsetzen zu können.

***Seminarinhalte:***

* die 7 Basisfaktoren der Resilienz
* die Human Balance Training Methode (H.B.T.) als Lösungsansatz zur Resilienz Steigerung
  + Standortbestimmung und Rollenklärung
  + Energiefass füllen
  + Lebensrucksack entlasten
  + Innere Antreiber ausbalancieren
  + Stärken stärken
  + Grenzen setzen
  + Innehalten
  + Konflikte aktiv angehen
  + Positiv denken
* Techniken zur Stärkung der eigenen Resilienz

***Seminar:***

2 Tage ab 6 bis maximal 10 TeilnehmerInnen

1. Tag 10:00 – 18:00 Uhr

2. Tag 09:00 – 17:00 Uhr

***Leistungen:***

* 2 tägiges Seminar
* 1 Übernachtung mit Frühstück
* 2 Mittagessen, 1 Abendessen
* 4 Kaffeepausen
* Seminarunterlagen

***Investition:***

€ 950,- im Einzelzimmer

Preise incl. aller oben genannten Leistungen, sowie 20% MwSt

***Ihre Trainerin: Doris Spadt***



* Diplomierte & zertifizierte Trainerin für

Wirtschafts- & Sozialkompetenz

* Diplomierte Mentaltrainerin, Sport- und Business Mentaltrainerin
* commbonding® coach, coachdogs® Trainerin
* Diplomierte Touristikkauffrau
* Kontakt: www.peopleinfocus.at

***Was TeilnehmerInnen sagen:***

* *„Ich möchte mich nochmals ganz herzlich für die beiden tollen Tage mit dir bedanken. Es ist dir gelungen, die Themen mit Witz und vielen Beispielen aus dem Alltag zu präsentieren. Wir haben vieles und auch Persönliches diskutiert. Trotzdem war es nie schaulustig und du hast uns immer wieder alle "abgeholt". Danke dafür!“*
* *„Deine hohe Kompetenz als Trainerin und natürlich die netten Kolleginnen und Kollegen waren Garant für die tolle Veranstaltung.  
  Die Zeit die wir alle miteinander verbracht haben war wertvoll und Du hast uns gute Werkzeuge für den Alltag mitgegeben“*
* *„Es war für mich seit langem ein Seminar, das mir wir wirklich viel gebracht hat!  
  Sowohl für den dienstlichen Gebrauch als auch für den privaten Bereich lassen sich deine Informationen umsetzen!“*

***Termine und Veranstaltungsorte:***

**17. – 18. März 2018 Wien**

**14. – 15. April 2018 Wien**

**9. – 10. Juni 2018 Tirol**

**13. – 14. Oktober 2018 Steiermark**