

Resilienz

Wie manage ich meine persönlichen
Energieressourcen

**„Besondere Situationen erfordern besondere
Maßnahmen“**

Unser heutiges Leben, der zunehmende Druck und die steigende Erwartungshaltung stellen uns permanent vor neue Herausforderungen. Die üblichen Bewältigungsstrategien scheinen nicht mehr zu funktionieren.

Unsere Energieressourcen neigen sich immer schneller dem Ende zu, die eisernen Reserven werden angetastet. Bis zuletzt suchen und geben wir die Schuld dem oder den anderen.

Schluss damit! Jeder von uns hat es selber in der Hand. Wir sind für uns selber verantwortlich, wir entscheiden, wie wir unser Leben gestalten, wie wir widerstandsfähiger werden.

Raus aus der Opferrolle, rein in die Eigenverantwortung.

Arbeiten Sie an Ihrer **RESILIENZ!**

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 sogar 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

Warum:

- Sie nehmen sich 2 Tage Zeit für sich
- Sie befassen sich mit Ihrer momentanen Lebenssituation
- Sie intensivieren Ihre Wahrnehmung
- 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 Ihre Antreiber und Blockierer nutzbringend einzusetzen
- Sie steigen aus der Komfortzone und wagen mehr „Mut zum Risiko“
- Sie üben NEIN sagen
- Sie erhalten individuelle Anregungen, die neuen Erkenntnisse auf konkrete Alltagssituationen zu übertragen
- Sie entwickeln einen persönlichen Leitfaden zur Stärkung der eigenen Resilienz

Seminarinhalte:

- die 7 Basisfaktoren der Resilienz
- die Human Balance Training Methode (H.B.T.) als Lösungsansatz zur Resilienzsteigerung
 - ✓ 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

Leistungen:

- 2 tages Seminar mit 6-10 TeilnehmerInnen
- 1 Übernachtung mit Frühstück (optional)
- 2 Mittagessen, 1 Abendessen
- 4 Kaffeepausen
- Seminarunterlagen

Investition:

ab € 750,- pro Person incl. 20 % MwSt (siehe Seite 2)

Ihre Trainerin: Doris Spadt

- diplomierte & zertifizierte Trainerin für Wirtschafts- & Sozialkompetenz
- diplomierte Mentaltrainerin, Sport- und Business Mentaltrainerin
- combonding® coach, coachdogs® Trainerin
- diplomierte Touristikkauffrau
- Kontakt: www.peopleinfocus.at

