

Seminar ohne Übernachtung

Resilienz - Gesund den Alltag meistern!

Interaktive Fortbildung mit Theorieinput, Kleingruppenübungen und Live-Demonstrationen



Seminarbeschreibung

Was stärkt mich in meinem Leben? Was unterstützt mich gesund zu bleiben - physisch und mental? Was gibt mir Halt und Kraft in herausfordernden Phasen? Welche Ressourcen für eine gesunde und leistungsfähige Lebensführung habe ich? Wie aktiviere ich meine Ressourcen in herausfordernden Zeiten vielleicht sogar ganz bewusst?

Paket-Nummer: 0523581

Region:		Gesamt-Deutschland
Teilnehmer:		6 - 12 Teilnehmer
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Dauer:		5 Stunden
Mögliche Sprachen:		Deutsch, Englisch
Preis zzgl. MwSt:		ab 2.250,00 € pauschal

Beschreibung

Resilienz - Widerstandskraft - zu haben oder aufzubauen, geht für uns mit den individuellen Antworten auf die obigen Fragen einher. Der Workshop „Resilienz“ wird neben der allgemeinen Aufklärung zum Thema Resilienz vor allem zur Auseinandersetzung eines jeden Teilnehmers mit den eigenen Ressourcen einladen.

Lernziele

Mit Hilfe unterschiedlicher Tools aus der Psychologie und dem systemischen Coaching werden für die Teilnehmer Impulse zur Selbstreflektion und Stärkung der eigenen Persönlichkeit gesetzt sowie Handlungsalternativen für schwierige Situationen erarbeitet.

Zielgruppe

Menschen, die einen herausfordernden und anspruchsvollen (Arbeits-)Alltag haben und die oft Druck- und Stresssituationen ausgesetzt sind.

Wichtige Hinweise

Auf Wunsch kann der Fokus bei bestehenden Teams auf eine resilienzfördernde Zusammenarbeit gelegt werden.

Seminar ohne Übernachtung

Resilienz - Gesund den Alltag meistern!

Interaktive Fortbildung mit Theorieinput, Kleingruppenübungen und Live-Demonstrationen

Leistungen inkl.

- Vorgespräch
- Teilnehmerunterlagen

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0523581

