

Seminar ohne Übernachtung

Resilienztraining: Mental stark sein.

Effektives Resilienztraining: Stressbewältigung und mentale Stärke fördern



Seminarbeschreibung

Resilienztraining in Passau, online oder bei dir vor Ort In einer Welt voller Herausforderungen ist es entscheidend, über effektive Strategien zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention zu verfügen. Mein Resilienz-Coaching hilft dir, deine psychische Widerstandskraft zu stärken, indem du Techniken für Selbstmanagement, Achtsamkeitstraining und den Aufbau von emotionaler Intelligenz erlernst. Fördere deine Gesundheit und erlebe mehr mentale Stärke im Alltag. Melde dich jetzt an und lege den Grundstein für ein widerstandsfähiges Leben.

Paket-Nummer: 0525900

Region:		Mehrere Orte
Teilnehmer:		4 - 12 Teilnehmer
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Dauer:		2 Tage
Mögliche Sprachen:		Deutsch
Preis zzgl. MwSt:		ab 1.540,00 € p.P.

Beschreibung

Methodik: Das zweitägige Training kombiniert theoretische Inputs mit interaktiven Workshops, Selbstreflexionseinheiten und praktischen Übungen. Teilnehmende erhalten umfassende Unterlagen und Tools, die sie direkt anwenden können. Die Gruppengröße ermöglicht einen intensiven Austausch und individuelles Feedback von der Trainerin.

Nutzen: Teilnehmende verlassen das Training mit einem klaren Verständnis der Mechanismen von Stress und Belastung sowie mit handfesten Strategien für einen gesünderen und produktiveren Umgang mit Herausforderungen im Leben.

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Seminar ohne Übernachtung

Resilienztraining: Mental stark sein.

Effektives Resilienztraining: Stressbewältigung und mentale Stärke fördern

Lernziele

Stärkung der individuellen Resilienz, um den Herausforderungen des beruflichen Alltags effektiver begegnen zu können.
Entwicklung eines tiefgreifenden Verständnisses für die eigenen emotionalen und körperlichen Reaktionen auf Stress.

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte aus verschiedenen Branchen und Hierarchieebenen, die ihre eigene Resilienz stärken und gleichzeitig die Ressourcen und Motivation ihrer Teams gezielt fördern möchten.

Wichtige Hinweise

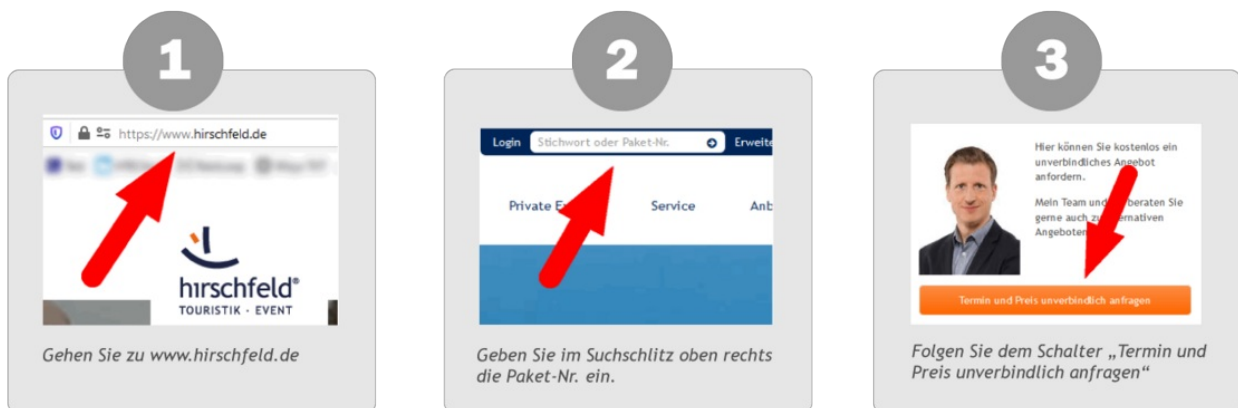
Der Link zum Online-Training und die Agenda werden nach der Anmeldung per E-Mail bereitgestellt.

Leistungen inkl.

- Seminar

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0525900



Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.