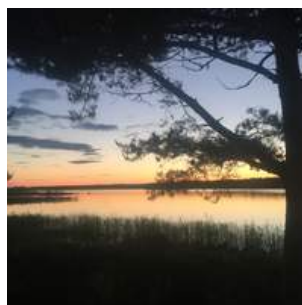


Seminar ohne Übernachtung

Resilienztraining Heidelberg/Mainz

Resilienztraining in der Natur - Weil innere Stärke draußen beginnt



Seminarbeschreibung

In einer Welt, die uns mit Druck, ständigen Veränderungen und digitaler Dauererreichbarkeit fordert, reicht reines Durchhaltevermögen oft nicht mehr aus. Was wir wirklich brauchen, ist Resilienz: jene innere Stärke und Flexibilität, die uns erlaubt, bewusst mit Stress umzugehen und an Krisen nicht nur zu wachsen, sondern gestärkt daraus hervorzugehen.

Paket-Nummer: 0528965

Region:		Mehrere Orte
Teilnehmer:		5 - 16 Teilnehmer
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Dauer:		1 Tag
Mögliche Sprachen:		Deutsch
Preis zzgl. MwSt:		ab 1.200,00 € pauschal

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 Heidelberg/Mainz

Resilienztraining in der Natur - Weil innere Stärke draußen beginnt

Beschreibung

„Der Bambus biegt sich im Sturm - aber er bricht nicht.“
Sprichwort aus China

Genau das ist Resilienz: Die Fähigkeit, sich zu biegen, ohne zu brechen, oder anders gesagt:
die Fähigkeit, mit belastenden Situationen auf gesunde Art und Weise umzugehen.

Ein Natur-Resilienztag: Ein Tag, der wirkt - Impulse, die bleiben

Ihre Reise mit uns durch den Tag: Das Programm

1.0 Ankommen & Resilienz verstehen

- Wir starten mit einem herzlichen Willkommen im Grünen, fangen Ihre Erwartungen ein und lockern die Atmosphäre mit einem Warm-Up auf
- Was bedeutet psychische Widerstandskraft und wie trainieren wir sie?
- Die Wurzeln der Resilienz
- Ein kurzer, persönlicher Resilienztest (bleibt bei Ihnen) gibt erste Einblicke

2.0 Fokus: Beziehungspflege & Kommunikation

- Wir wissen: Stress entsteht oft durch Missverständnisse
- In interaktiven Übungen, unterstützt durch bewährte Methoden aus Psychologie und Coaching, erleben Sie, wie unterschiedlich wir wahrnehmen und wie Kommunikation wirklich gelingt
- Wir schärfen das Ohr durch aktives Zuhören und fördern ein wertschätzendes Miteinander

3.0 Fokus: Achtsamkeit & Akzeptanz

- Wenn der Stress da ist, brauchen wir wirksame Werkzeuge
- Wir schärfen alle Sinne, zum Beispiel beim "Blind Führen", und entdecken die beruhigende Kraft des Atems durch einfache Techniken
- Sie lernen die Grundlagen der Achtsamkeit kennen und erleben in einer Solo-Zeit die tiefe Wirkung von Stille und Präsenz in der Natur

4.0 Abschluss & Transfer

- Auf unserem Rückweg lassen wir die Erlebnisse des Tages sanft nachklingen
- In einer gemeinsamen Runde reflektieren wir die wichtigsten Erkenntnisse
- Sie nehmen konkrete Impulse und Werkzeuge mit, die Sie sofort im beruflichen und privaten Alltag integrieren können

Die Rahmenbedingungen:

- Wo? Draußen - in den inspirierenden Wäldern und Wiesen des Odenwalds
- Wie lange? Ein ganzer Tag (ca. 6-8 Stunden)
- Mit wem? Für Gruppen von 6 bis 20 Personen
- Wie buchen? Individuell buchbar - perfekt als Teamtag oder Führungskräfte-Training

Lernziele

Wir bieten Ihnen einen außergewöhnlichen Tag, der Ihr Team stärkt und belohnt:

- Methoden erlernen: Für einen souveränen Umgang mit Herausforderungen
- Stressoren erkennen: Und effektive Bewältigungsstrategien entwickeln
- Teamgeist stärken

Zielgruppe

Für wen ist dieser Tag ideal?

- Teams, die ihre Resilienz stärken und enger zusammenwachsen möchten
- Führungskräfte, die neue Impulse für mentale Stärke suchen
- Organisationen, die Burnout-Prävention ernst nehmen und proaktiv handeln wollen

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 Heidelberg/Mainz

Resilienztraining in der Natur - Weil innere Stärke draußen beginnt

Anbieter-Bewertungen

14 abgegebene Bewertungen	★★★★★	4.76 von 5 Sternen
Preis/Leistungsverhältnis:	★★★★☆	4.36 von 5 Sternen
Vollständigkeit der Leistungen:	★★★★★	4.86 von 5 Sternen
Freundlichkeit des Personals:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Zutreffen der Beschreibung:	★★★★★	4.71 von 5 Sternen
Erwartungen erfüllt?	★★★★★	4.71 von 5 Sternen
Persönliches Engagement:	★★★★★	4.93 von 5 Sternen

Leistungen inkl.

- ab 10 Teilnehmer 2 Trainer
- Kurzvorträge zum Thema Stress und Resilienz
- praktische Übungen zum Vertiefen
- Solozeit für jeden Teilnehmer
- Erlernen einfacher Atemtechniken
- Resilienztest und Hand-Out
- Sitzkissen

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.

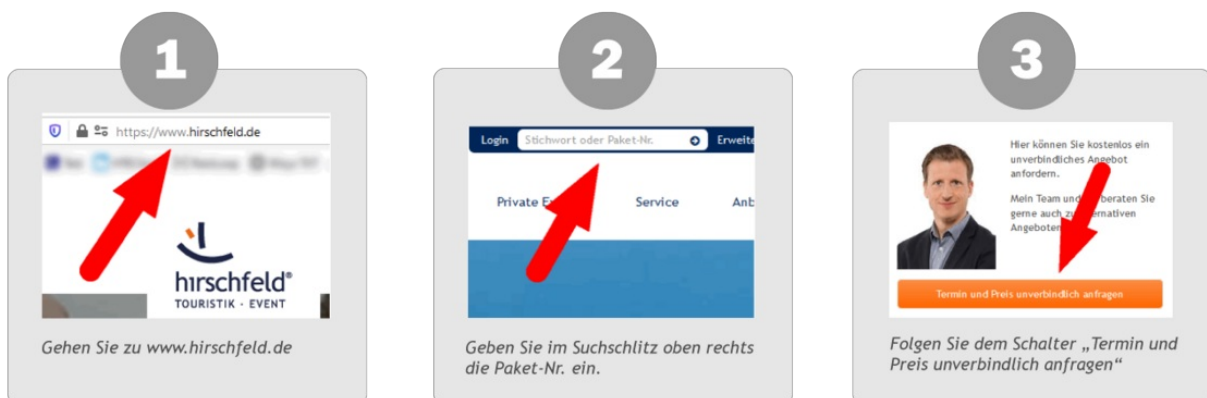
Seminar ohne Übernachtung

Resilienztraining Heidelberg/Mainz

Resilienztraining in der Natur - Weil innere Stärke draußen beginnt

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0528965



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.