

Resilienz - Das Abfederungsprinzip

Innere Stärke und Widerstandskraft nutzen

Nutzen

Innere Stärke und Widerstandskraft nutzen! In Ihrem beruflichen Alltag geht es turbulent zu. Sie müssen ihre Energie gezielt einsetzen, um den täglichen Anforderungen erfolgreich entgegenzutreten. Wenn Sie Ihre Fähigkeiten und innere Stärken den Situationen angepasst nutzen, stellen Sie die Balance zwischen Erfolg und entspannter Zufriedenheit her. Bauen Sie Resilienz auf! Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie sich Ihrer Ressourcen bewusst werden. Setzen Sie Ihre Talente effektiv ein. Gewinnen Sie mehr Gelassenheit und stärken Sie Ihre Gesundheit. Lernen Sie, wie Sie nach dem Abfederungsprinzip mit schwierigen Situationen gelassen umgehen. Reaktivieren Sie Ihre verborgenen Potenziale und steigern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit. Erarbeiten Sie Ihren persönlichen Fahrplan" zum Praxistransfer.

Zielgruppe

Geeignet für alle Führungskräfte und Mitarbeiter/-innen, die ihre innere Widerstandskraft stärken und Herausforderungen abfedern möchten.

Veranstaltungsinhalt im Überblick

Das 1-Tages-Fachseminar vermittelt Grundlagen und leitet Schritt-für-Schritt zur Anwendung des Abfederungsprinzips an. Die Teilnehmer klären unter anderem die Fragen: Wie gehe ich mit Frust um? Wie kann ich meine Frustration steigern? Wovon lasse ich mich stressen, wie kann ich Stress bewältigen? Wie kann ich mich auf das Wesentliche konzentrieren? Themenübersicht:

- Resilienz - Was ist das? Ihr persönliches Stressmanagement
- Macht der Gedanken: Blockaden, Frust, innere Kritiker, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit
- Einfluss der Emotionen
- Stärkenprofil - Ressourcen und Talente bewusst machen
- Praxistransfer

...

Veranstalter

IHK Akademie München und Oberbayern gGmbH

Termin

Datum

05.11.2021

Ort

München

Dauer

1 Tage

Termininformationen

09:00 bis 17:00 Uhr

Preisinformationen

Das Entgelt für diese Veranstaltung ist MwSt.-befreit. Die Verpflegungsleistungen enthalten MwSt.. Diese geben wir mit dem reduzierten Steuersatz an Sie weiter. So können ungerade Entgelte entstehen.

Veranstaltungsinhalt im Detail

Resilienz

- Das Abfederungsprinzip
- Energielevel wieder füllen
- Wie entsteht Stress?
- Ihr persönliches Stressmanagement

•

Die Macht der Gedanken

- Was sind blockierende Gedanken?
- Wie erhöhe ich die Frustrationstoleranz?
- Umgang mit dem inneren Kritiker
- Die Strategie der Achtsamkeit und Aufmerksamkeit nutzen
- Programmieren Sie Ihr Gehirn auf Erfolg und Zufriedenheit

Der Einfluss der Emotionen

- Die Kraft der Konzentration
- Mit klarem Kopf denken und entscheiden
- Konzentration auf das Wesentliche
- Erfolgreich durch Konzentrationstechniken

Mein Stärkenprofil

- Meine Ressourcen und Talente bewusst machen

Praxistransfer

- Meinen persönlichen „Strategiekoffer“ füllen
- mit Techniken für meine Gelassenheitskompetenz

Methoden

- Lehrgespräche, individuelle Lernzielbestimmung
- Einzel- und Gruppenarbeit, Diskussion
- Praxisberatung

Die Seminarleiterin arbeitet mit erprobten Methoden der Stressbewältigung sowie auf Basis des Rational Emotiven Verhaltens (REVT) und der Systemenergetik, mit wissenschaftlich fundierten Methoden, die sich durch handlungs- und wirkungsorientierte Ansätze auszeichnen und den Zusammenhang von Denken, Fühlen und Handeln betonen.

Gesamtsumme

480,00 €

IHK Campus (A&B)

Orleansstraße 10-12
81669 München



Kontakt

Fragen zur Anmeldung



Silvia Gehm

+49 89 5116 5512

Gehm@ihk-akademie-muenchen.de

Beratung



Daniela Schneewind

+49 89 5116 5554

Schneewind@ihk-akademie-muenchen.de