

SEMINAR (PRÄSENZ)

Mentale Stärke – Mit Resilienz zur persönlichen Lebensbalance

Hypnosystemische Konzepte für innere Kraft und Stärke

Nutzen

Die Themen Mentale Stärke und Resilienz sind heute in aller Munde. Jeder von uns wünscht sich gesund und selbstbewusst im Leben zu stehen. Dabei möchten wir beruflich und auch privat glücklich sein und trotz den Herausforderungen des Alltags in unserer Balance bleiben. In diesem Sinne treibt viele Menschen der Anspruch, den unterschiedlichen Erwartungsfeldern ihres Lebens gerecht zu werden. Ihre hohe Verantwortungsbereitschaft trifft auf eine Flut von Aufgaben und Möglichkeiten, die gleichermaßen erfüllt werden wollen. Den daraus entstehenden Stress besser abzufedern und insgesamt widerstandsfähiger zu werden, ist Kern von wirksamer Resilienz und langfristiger mentaler Gesundheit.

Zielgruppe

Menschen, die beruflich und/oder privat stark gefordert sind und sich mehr Widerstandskraft und Balance in ihrem Leben wünschen.

Veranstaltungsinhalt im Überblick

Das Zwei-Tages-Seminar entwickelt für jede/n Teilnehmer/in ein individuelles Resilienz-Profil. Dabei betrachten wir im geschützten Rahmen die verschiedenen Lebensbereiche und entdecken persönliche Überforderungs- und Vermeidungsmuster, die unbewusst im Alltag ablaufen. Auf dieser Basis können Sie die dahinter liegenden Bedürfnisse erkennen und ressourcenschonendere Strategien entwickeln, um ihnen gerecht zu werden. Auf diesem Weg entstehen neue Perspektiven, um das Spannungsfeld aus Leistungslust und Wahrung der eigenen Grenzen zu entspannen. • Resilienz - welche Lebensbereiche sind relevant für uns? • Die Rolle unserer Prägungen und unbewusster Verhaltensmuster? • Neurobiologische Grundlagen und die Bedeutung unwillkürlicher Prozesse. • Grundlegende psychologische Bedürfnisse, die uns täglich antreiben. • Emotionen als Hinweisschilder unseres Körpers und warum wir Gefühle über den Verstand nur schwer beeinflussen können.

Veranstalter

IHK Akademie München und Oberbayern gGmbH

Termin

Datum

18.11.2024 - 19.11.2024

Ort

Westerham bei München

Dauer
2 Tage

Übernachtung in Westerham



[Weitere Infos finden Sie hier](#)

Veranstaltungsinhalt im Detail

Sie entwickeln ihr persönliches Resilienz-Profil und konkrete Methoden für ihre Überforderungsdynamik:

- Wo finde ich Kraft im Leben, in welchen Bereichen geht Energie verloren?
- Welche typischen Verhaltensweisen treiben mich dabei an?
- Welche Ziele möchte ich mit diesem Verhalten erreichen?
- Für welche psychologischen Bedürfnisse steht dieses Verhalten?
- Was sind mögliche innere Antreiber, die mich dabei unbewusst steuern?
- Wie kann ich mit diesen inneren Kräften wertschätzend umgehen, um mehr Einfluss über mein Verhalten zu erreichen?

Methoden

Im Verlauf der zwei Tage entwickeln Sie entlang ihrer individuellen Herausforderungen neue Ansatzpunkte für mehr Lebenskraft. In einer Kombination aus Selbstreflektion, kollegialer Beratung, fachlichem Input und Gruppenreflektion entsteht für jede/n Teilnehmer/in ein individuelles Resilienz-Profil. Im Kern leiten uns dabei die hypnosystemischen Konzepte, die neurobiologisch fundiert auf ihre Herausforderungen schauen und für Sie neue Veränderungsmöglichkeiten entstehen lassen.

Gesamtsumme

1.090,00 €

IHK Akademie Westerham

Von-Andrian-Straße 5
83620 Westerham bei München



Kontakt

Fragen zur Anmeldung



Jasmin Müller

+49 8063 91 267

Mueller@ihk-akademie-muenchen.de

Beratung



Jana Wening

+49 8063 91 271

Wening@ihk-akademie-muenchen.de