SEMINAR (PRÄSENZ)

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.

Weiterbildungen in Präsenz:
Profitieren Sie vom persönlichen Austausch mit anderen Teilnehmer/-innen, die Interaktion untereinander und den direkten Kontakt zu Ihrer/-m Trainer/-in.

Zielgruppe

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

Veranstaltungsinhalt im Überblick

Das 2-tägige 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 Frusttoleranz 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
07.11.2024 - 08.11.2024

Ort
Westerham bei München

Dauer
2 Tage

Termininformationen
2 Tage von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Übernachtung in Westerham

Weitere Infos finden Sie hier

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

1.090,00 €
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.

inkl. Seminarunterlagen und Teilnahmebescheinigung

IHK Akademie Westerham

Von-Andrian-Straße 5
83620 Westerham bei München

IHK Akademie
München und Oberbayern

Kontakt

Fragen zur Anmeldung

Jaqueline Sigl

+49 89 5116 5514

Sigl@ihk-akademie-muenchen.de

Beratung

Daniela Schneewind

+49 89 5116 5554

Schneewind@ihk-akademie-muenchen.de