

RESILIENZ TRAINING

In diesem Resilienztraining lernen Sie Methoden und Techniken kennen, um die eigene Widerstandskraft zu stärken. Teil des Seminars sind viele Übungen, mit denen Sie Ihr Wohlbefinden steigern und besser mit Stress umgehen können.

IDEAL GEEIGNET FÜR

Führungskräfte, ProjektleiterInnen, Arbeitspaketverantwortliche, MitarbeiterInnen

- Resilienzfaktoren kennenlernen
- Analyse der eigenen Resilienz
- Herausarbeiten von eigenen Ressourcen
- Eigene Muster, Haltungen und Glaubenssätze erkennen
- Methoden: Achtsamkeit, Positives Denken, ...
- Erarbeiten eines individuellen Ziel- und Maßnahmenplanes
-

INFO

-  2 Tage
-  9 bis 17 Uhr
-  Inhouse Seminar
-  auf Nachfrage
-  welcome@change-smart.de

IHR TRAINER



Frank Haberbosch
Integraler Coach und
Organisationsentwickler