

Resilienz: Die Widerstandskraft, mit der wir allem gewachsen sind

Alles wird komplexer. Wir haben immer mehr Arbeit, und das Tempo nimmt ständig zu. Das belastet uns, im Beruf und im Privatleben. Viele von uns stehen unter grossem Druck, und wir müssen oder wollen (zu) viele Erwartungen erfüllen. Wie kann man diesem Druck standhalten und nach Misserfolgen gestärkt wieder aufstehen? Wie stärken wir unsere Widerstandskraft und Flexibilität, damit wir auch in schwierigen Momenten zuversichtlich bleiben und entschlossen handeln können?

Resiliente Führungskräfte und Teams setzen sich mit Schwierigkeiten auseinander und nutzen sie, um sich weiterzuentwickeln. Sie vertrauen auf ihre Fähigkeiten und Stärken, finden Lösungen, kennen ihr Ziel und verfolgen es konsequent. Positive Gedanken und Fragen stehen bei ihnen im Vordergrund.

Entwickeln Sie Ihre Resilienz und lernen Sie, in sich verankert zu sein. In diesem Seminar entdecken Sie Denkhaltungen und Methoden, mit denen Sie Ihre Persönlichkeit stärken und widerstandsfähiger werden, damit Sie mit Schwierigkeiten und Veränderungen erfolgreicher umgehen können.

Seminarinhalt

- Die sieben Schlüsselkomponenten der Resilienz
- Geistige Stabilität: Herausforderungen als Lerngeschenk und Wachstumschance nutzen
- Was der Seele Halt gibt: Strategien zur Stressbewältigung und Regeneration
- Emotionale Distanzierung: Nach Rückschlägen wieder ins Gleichgewicht kommen
- Reflexion Ihrer Muster und Auseinandersetzung mit Ihrer Wertehaltung
- Positive Verhaltensmuster bei Stress und Druck aufbauen
- Integration und Transfer in Ihren Alltag

Ihr Nutzen

- Sie verbessern Ihr emotionales Gleichgewicht und gehen mit Druck gelassener um
- Sie bauen Sorgen, Ängste, Stress und Gereiztheit ab
- Sie werden flexibler, kreativer, konzentrierter und damit produktiver
- Sie nutzen Ihre Ressourcen: Das Vertrauen, dass Sie den Anforderungen gewachsen sind, und den Mut, sinnvoll und zielorientiert zu handeln
- Sie lernen, Ihr Leben lösungsorientiert und aktiv zu gestalten

Leitung

Jeanette Dinse, Betriebswirtin (FH), Master systemischer Coach und Berater (ECA)
oder eine andere erfahrene Trainerin/ein anderer erfahrener Trainer aus dem Team

THE Business Training
Company GmbH
Lerchenbergstrasse 94
CH-8703 Erlenbach

M +41 79 423 25 40
T +41 43 277 97 30

steffen@btco.ch
www.btco.ch