

Resilienz – die innere Kraft und Widerstandsfähigkeit

Es gibt viele Situationen, die das Potential haben, uns den Boden unter den Füßen wegzuziehen. Der Tod eines geliebten Menschen, die Scheidung der Ehe, nicht enden wollende Stresssituationen im Unternehmen, die den Druck tagtäglich erhöhen, die immer höher werdende Schlagzahl der Informationsflut oder die gesamte Menschheit wird von einem Virus bedroht und Angst und Schrecken verbreitet sich wie ein Lauffeuer.

Die Herausforderung ist, die eigene Integrität, die Übereinstimmung der eigenen Ideale und Werte mit der tatsächlichen Lebenspraxis aufrecht zu erhalten. Essenziellen Fähigkeiten um in einer führenden Rolle mit stetigen Veränderungen, Kritik und Konflikten umzugehen, sind die innere Ausgeglichenheit und Klarheit.

Mein Workshop gibt Impulse, Erkenntnisse und Lichtblicke. Mein Resilienz Training ist einzigartig in Deutschland. Der ganzheitliche Ansatz, die Eigenverantwortlichkeit und die Nachhaltigkeit bringen den Menschen in seiner Entwicklung Schritt für Schritt voran. Mein Training basiert auf wissenschaftlichen Methoden, die dem Teilnehmer helfen, Verhaltensweisen, die ihm nicht mehr dienen, zu erkennen. Zusätzlich erhalten Sie Impulse zu den Fragestellungen:

- Wie reduziere ich meinen Stresslevel?
- Wie komme ich aus meiner aktuellen Krise?
- Wie stärke ich meine Selbstwirksamkeit?
- Wie erkenne ich Verhaltensweisen die mir nicht mehr dienen?
- Wie erkenne ich diese Verhaltensweisen bei meinen Mitarbeitern?
- Was haben resiliente Menschen, was ich nicht habe?
- Wie lerne ich Schritt für Schritt zu vertrauen?

In den ca. 3 Stunden des Workshops erhalten Sie Ideen von Werkzeugen und Methodik, die das Festgefahrene lösen. Anhand des Fotoprotokolls ist es möglich die Inhalte jederzeit in den Alltag zu übertragen.

Termine:	Individuelle Vereinbarung
Ort:	In Ihrem Unternehmen
Kosten:	580,00 € zzgl. MwSt.
Anmeldung:	willkommen@hollmann-ulm.de oder mobil 01704773444