

## Entdecke Deine Ressourcen!

Wie Sie Ihren „inneren Schatz heben“ und Ihre Talente stärken.

Als Fach- oder Führungskraft mit verantwortungsvollem Aufgabenbereich führen Sie schwierige Gespräche, leiten Meetings, halten Vorträge und vieles mehr. Es sind alle Situationen, in denen eine gute Selbstpositionierung und -präsentation eine wichtige Rolle spielen. Doch nicht immer fällt es leicht, die Kraft und Klarheit dafür aufzubringen. Die eigenen Ressourcen und Potenziale zu entdecken schafft Vertrauen in die eigene Kraft und führt zu einer nachhaltigen Stärkung des Selbstvertrauens.

### Ihr Nutzen

In diesem Seminar erarbeiten Sie verschiedene Strategien für einen ressourcen- und lösungsorientierten Umgang mit Stress und anderen Belastungen. Sie lernen sich selbst besser kennen und verstehen. Dadurch gewinnen Sie eine starke Basis für ein zufriedeneres Auftreten. Sie erfahren, wie Sie achtsamer mit Ihren Ressourcen umgehen und wie Sie gezielt aus diesen „schöpfen“ können, wenn Sie unter Druck geraten oder anspruchsvolle Ziele verfolgen.

### Inhalt

- Ressourcenorientiertes Stress- und Selbstmanagement
- Kompetenzen erkennen
- Bewusster Umgang mit unterschiedlichen Rollen und Rollenerwartungen
- Facetten der Persönlichkeit verstehen mit dem Modell des Inneren Teams
- Fähigkeiten zur Stressbewältigung erweitern
- Neue Verhaltensmuster zur Selbststärkung und Selbstfürsorge
- Perspektiven für zielgerichtetes und lösungsorientiertes Handeln
- Achtsamkeit als wirksames Instrument

### Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte

### Methoden

Fachlicher Input, praktische Einzel- und Gruppen-Übungen, Coaching zum Transfer in den Alltag. In unserem Training bieten wir Ihnen einen „geschützten Raum“, um Ihre Stärken und Potenziale zu erkunden und Verhaltensalternativen auszuprobieren.

### Hinweise

Max. Teilnehmerzahl: 6 Personen

Dauer: 2 Tage

Aktuelle Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserer Internetseite [Entdecke Deine Ressourcen](#)

Seminarkennziffer: D16