Institut für Management-Entwicklung ®

Seminarkennziffer	**D22**
Max. Teilnehmerzahl:	6 Personen
Dauer:	2 Tage
Seminarzeit:	09:00 – 17:00 Uhr

Resilienz: Das Geheimnis innerer Stärke

Termine:

29. – 30.04.2025	Berlin
25. – 26.09.2025	Bielefeld

Hier klicken zum Anmelden:
Resilienz: Das Geheimnis innerer Stärke

Die detaillierte Beschreibung finden Sie auf der nächsten Seite.
Auf der Internetseite sind Termine und Preise immer aktuell.

Institut für Management-Entwicklung ®

Resilienz: Das Geheimnis innerer Stärke

Widerstandskraft neu entdecken

Die Welt dreht sich immer schneller und fordert einen hohen mentalen, emotionalen und körperlichen Tribut. Wenn uns dabei der Zugang zu unseren eigenen Ressourcen fehlt, fühlen wir uns schnell überfordert. Unsere persönliche Resilienz kann uns in solchen herausfordernden Zeiten helfen, gestärkt aus Krisen hervorzugehen. Dabei geht es nicht darum, nie hinzufallen, sondern aus eigener Kraft wiederaufzustehen und wieder in Balance zu kommen.

Ihr Nutzen

Entdecken Sie das Geheimnis Ihrer inneren Stärke und lernen Sie die sieben Schlüssel zur Resilienz kennen. Mit sofort umsetzbaren Tipps und Übungen, z.B. aus der Positiven Psychologie, gewinnen Sie endlich mehr Leichtigkeit und Gelassenheit – auch in stressigen Krisenzeiten.

Inhalte

- Die Schlüssel zur Resilienz: Wie Sie z.B. durch Optimismus, Akzeptanz und Eigenverantwortung innerlich aufgestellt bleiben
- Was bedeutet Resilienz für Sie? Wie Sie diese Stärke in sich wecken
- Ressourcen mobilisieren: Auch in stressigen Momenten Ihre innere Kraft finden
- Negative Emotionen meistern: Ihre Selbstregulation auf das nächste Level bringen
- Positive Emotionen nutzen: Kraftquellen für Ihr Wohlbefinden aktivieren
- Distanz gewinnen: In schwierigen Situationen klaren Kopf bewahren
- Gelassenheit als Lebenshaltung: Der Weg zu einem stabilen inneren Gleichgewicht

Zielgruppe

Alle Personen, die ihre psychische Widerstandskraft stärken wollen.

Methoden

Trainerimpulse, Feedback, Fallanalysen, Erfahrungsaustausch, Gruppen- und Partnerarbeit, Methoden der energetischen Psychologie.