

Gesund bleiben und über sich hinauswachsen (Thriving)

Wie Sie mehr leisten können und dabei gesünder resilienter werden

Mehr Leistung bringen und dabei gesünder und zufriedener leben? Was zunächst wie ein märchenhaftes Versprechen klingt, wird mit Diagnostiken aus dem Leistungssport, Positive Leadership und dem Training bestimmter Resilienzfaktoren schon sehr bald Realität. Denn Gesundheit bedeutet nicht die Abwesenheit von Krankheit. Menschen wachsen über sich hinaus, wenn sie sich verbunden und sicher fühlen, gefordert werden, mit Belastungen professionell umgehen können und wenn sie dabei ihre Stärken und Werte zum Ausdruck bringen können.

Ihr Nutzen:

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihrem Beruf mehr Sinnhaftigkeit und Wert geben können und was Führungskräfte tun können, um ihre Mitarbeitenden dahingehend zu coachen. Sie lernen Ihre Stärken, Skills und Stressoren kennen und entwickeln mit Diagnostiken aus dem Leistungssport kompetenzgenau Strategien, wie Sie Ihre Stärken aktuell nutzen und in welchen Bereichen Stressoren bzw. Belastungen vorhanden sind. Erleben Sie, wie Sie mit einfachen Interventionen schon binnen weniger Wochen in eine messbare Veränderung kommen. So investieren Sie äußerst wirksam in Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und in Ihre Leistungsfähigkeit!

Inhalte

- Gut und gesund Arbeiten - worauf es wirklich ankommt
- Individuelle mentale Diagnostik von Stärken, Soft Skills und aktuellen Stressoren
- Mit Resilienz die mentale Leistungsfähigkeit sichern und entwickeln
- Positive Leadership – Potenziale entfalten und besser arbeiten

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, Projektteams

Methoden

Trainer Impulse, Reflexionen, Kleingruppenarbeit, praktische Anwendungen für den Arbeitsplatz, Impulse zur Sicherung des Transfererfolges

Hinweise

Max. Teilnehmerzahl: 12 Personen
Dauer: 1 Tag

Aktuelle Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: [Gesund bleiben und über sich hinauswachsen \(Thriving\)](#)

Seminarkennziffer D28