



Gudrun Zell

Starke Mitarbeiter

FÜR DEN ERFOLG VON MORGEN

Get centered



Starke Mitarbeiter

FÜR DEN ERFOLG VON MORGEN

SEMINARBESCHREIBUNG

In einer veränderten Arbeitswelt ist der Umgang mit Stress und Belastungsspitzen essentiell für die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter. Resiliente Mitarbeiter bewältigen hohe Anforderungen besser, reagieren flexibler und sind gesünder.

INHALT

Verständnis schaffen zum Thema Resilienz. Mit anschaulichen und leicht durchführbaren Methoden wird resilientes Verhalten vermittelt und die 7 Schlüssel zur Resilienz aufgezeigt. Schritt für Schritt wird Vertrauen aufgebaut, die eigene Widerstandskraft ermittelt und der persönliche Resilienzmuskel gestärkt. Einfache und praxisnahe Tools geben Hilfestellung zur Entwicklung mentaler Stärke und der Überwindung von emotionalen Befindlichkeiten. Die Handlungskette von Gedanken > Gefühlen > Handlungen > Ergebnissen, wird das Training konsequent begleiten und mit den verschiedensten Beispielen untermauern.

NUTZEN

- Verständnis für innere Widerstandskraft entwickeln
- Training des Resilienzmuskels
- Wahrnehmung von konstruktiven und destruktiven Denkmustern
- Stärkung von Selbstwert und Selbststeuerung
- Den Alltag achtsam gestalten
- Klärung von emotionalem Ballast
- Förderung von Optimismus und Zukunftsgestaltung
- Impulsvortrag und leicht erlernbare Strategien, die sofort im beruflichen und privaten Alltag angewendet werden können

ZIELGRUPPE

- Mitarbeiter aus den verschiedensten Bereichen, ohne Altersbeschränkung

DAUER

1X 2 Tage

TERMIN/ORT

Nach Absprache

Gudrun Zell · Get centered!

Hügelhof 86 · 88634 Herdwangen-Schönach · Fon +49 (0) 151 59 42 79 38
mail@gudrun-zell.de · www.gudrun-zell.de