

Stressresilienz

Resilient in dynamischen Zeiten

Die moderne Arbeitswelt ist geprägt von steigenden Leistungsanforderungen. Zudem vollziehen sich Veränderungen in immer kürzerer Zeit. Wie schafft man es, in dieser Welt Stress standzuhalten?

Schwerpunkte

Stressbewältigung

Wie kann ich meine Stressresistenz erhöhen und auch in Krisensituationen eine stabile Haltung bewahren?

Wahrnehmung und Achtsamkeit

Sie lernen, sich auf neue Perspektiven einzulassen und den Blickwinkel zu verändern. Belastungen und Veränderungen werden als weniger problematisch wahrnehmen.

Aktivierung eigener Ressourcen

So stärken Sie Ihre innere Widerstandskraft.

Nutzen

Fach- und Führungskräfte mit und ohne Leitungsfunktion

Zielgruppe

Führungskräfte, aller Bereiche und Branchen, die ihre Leistungsfähigkeit dauerhaft erhalten, ihre Potenziale optimal entfalten sowie ihre persönliche Lebenszufriedenheit und ihr berufliches Wirken verbessern wollen.