

Resilienz-Training

Für mehr Energie und eine effektive Zielfokussierung

Profi-Sportler machen es uns vor: Auch nach harten Niederlagen gelingt es ihnen immer wieder, neu durchzustarten und mit voller Energie neue Ziele ins Visier zu nehmen.

Schwerpunkte

Stressmanagement

Mit veränderten Bedingungen klarkommen und handlungsfähig bleiben.

Resilienz

Begriffserklärung. Wie lässt sich Resilienz trainieren.

Innere Antreiber

Seine Antreiber kennen und an den Stellen dagegen zu arbeiten, wo sie besonders stören.

Nutzen

Sie lernen Ihre Stressfaktoren und Energiebringer kennen. Sie lernen, Ihre eigenen Ressourcen besser einzusetzen und neue Strategien zu entwickeln, trotz hoher Anforderungen leistungsfähig zu bleiben.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an alle, die lernen möchten, Krisen besser zu managen und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.