

RESILIENZ SEMINAR

In sich mächtig verankert sein



Im Resilienz Seminar **stärken Sie die Fähigkeit, sich in der Komplexität des Lebens zu beheimaten** und eine **innere Basis zu finden, aus der heraus Sie sinnvoll und positiv handeln können.**

Sie erkennen, über welche beachtlichen Ressourcen Sie verfügen, und erleben das Gefühl, dass Sie aus eigener Kraft etwas verändern können.

Sie finden einen Weg, zu mehr Sicherheit, mehr Selbstbewusstsein und mehr Selbstvertrauen zu kommen.

SIE LERNEN ...

- wie Sie Ihre Wahrnehmung verbessern, Stress reduzieren und die Konzentration erhöhen.
- eigene Reaktionen einzufangen und Situationen umzudeuten.
- wie Sie Veränderungen emotional akzeptieren und damit umgehen können.
- in einer Situation adäquat, spontan und frei zu reagieren.
- sich selbst und die Realität besser zu verstehen: emotionale Überforderung, das Gefühl ausgeliefert zu sein, Anspannung.
- den Zugang zu Ihren Ressourcen, Emotionalität und Selbstwertgefühl.
- konkrete Übungen und Tools kennen, um sich selbst neu zu betrachten und der inneren Stimme hinzuwenden.



THEMENSCHWERPUNKTE

- Den eigenen Wert schätzen
- Die Kunst der Balance
- Die Magie der Präsenz
- Der Zauber kreativer Lösungsfindung
- Die Verbundenheit mit inneren Kräften
- Die Genialität der Gefühle



HERANGEHENSWEISE

- Referate, Modelle und wegweisende Impulse zur Entwicklung der eigenen Resilienz
- Übungen zur Selbsterforschung
- Möglichkeiten, persönliche Fragen zu klären



NUTZEN

- Stress reduzieren
- Innere Gelassenheit entwickeln
- Denkgewohnheiten aufbrechen
- Inneren Reichtum finden
- Emotionen regulieren
- Den Blick auf das Wesentliche lenken
- Sich selbst vertrauen und klar führen
- Verantwortungsvoll handeln

RESILIENZ SEMINAR

In sich mächtig verankert sein



TEILNEHMER*INNEN-KREIS

Alle Mitarbeiter*innen in Unternehmen, die ihre eigene Resilienz erkennen und stärken möchten.

DAS ERWARTET SIE

Die Teilnehmer*innen lernen, was Resilienz bedeutet und wie man sie stärken kann, können ihre eigene Resilienz reflektieren und Entwicklungsfelder erkennen sowie Strategien zur Stärkung der eigenen Resilienz anwenden.

TRAINERIN

DI (FH) Carina Gloss
Dipl. Psychologische Beraterin

TEILNEHMER*INNEN-ANZAHL

Mindestens 8 Teilnehmer*innen
Maximal 10 Teilnehmer*innen

TERMIN & PREIS

18. März 2024
Follow-up am 18. April 2024

980,- Euro, zzgl 20%*

VERANSTALTUNGSORT

beta campus waidhofen a/d ybbs

Waidhofen an der Ybbs
Hauptplatz 3/5
A-3340 Zell-Markt

*MITGLIEDERVORTEILE

- Mitglieder Zukunftsakademie Mostviertel (Premiumpartner ausgenommen): **10% Rabatt**
- Mitglieder PFI, Premiumpartner Zukunftsakademie Mostviertel und Kooperationspartner: **5% Rabatt**

INFORMATION & ANMELDUNG

Mag. Maria Schörkhuber

Project & Community Management
net for future GmbH - Zukunftsakademie Mostviertel

Tel.: +43 676 565 88 81

E-Mail: m.schoerkhuber@netforfuture.at