



Workshop Resilienz

das Geheimnis der eigenen (Widerstands-)Kraft

Nutzen Sie Ihre innere Stärke und treten Sie Herausforderungen mit Gelassenheit und Ruhe entgegen.

Die Fähigkeit auch in äußerst stressbelasteten Situationen Ausgeglichenheit und Souveränität zu bewahren, stellt eine immer größer werdende Hürde im schnelllebigen Berufsalltag von Heute dar. Krisen oder berufliche Stresssituationen können die persönliche Widerstandskraft reduzieren und die nachhaltige Leistungsfähigkeit einschränken.

Unser Workshop „Resilienz“ soll das Bewusstsein für das eigene Stressempfinden schärfen. Wir werden Bewältigungsstrategien erarbeiten und Optionen organisatorischer Entlastungen aufzeigen, die die eigenen Belastungsgrenzen achten und dem erhöhten Stresslevel entgegenwirken.

Erkennen Sie Ihre individuellen Bedürfnisse, entwickeln Sie neue Denkmuster, entdecken Sie Methoden, um in den entscheidenden Situationen allen Stürmen zu trotzen.

Inhalte

Welche Auswirkungen hat Stress auf mich?

- Was ist positiver Stress, was bedeutet negativer Stress und wie reagiert der Mensch darauf?
- Ab wann ist Beanspruchung eine Belastung?
- Was ist Resilienz und wieso ist sie wichtig im Zusammenhang mit Stress im Berufs-leben?
- Was hat Resilienz mit der eigenen Selbst-wirksamkeit zu tun? Und wie definiert sich diese?
- Was bedeutet Coping?

In welchem Zusammenhang steht Stress mit meiner Persönlichkeit?

- Liegt es auch an meiner Persönlichkeit, wie ich Stress im Berufsleben wahrnehme?
- Was sind meine verborgenen Glaubenssätze?
- Was sind meine unbewussten Verhaltensmuster?
- Was sind meine inneren Antreiber?

Teilnehmer:innenkreis

Alle, die ihre psychische Widerstandskraft stärken möchten, um mit den Belastungen im beruflichen und privaten Alltag besser umgehen zu können.

Termin

N. N. | 9.00 - 17.00 Uhr

Dauer

2 Tage

Veranstaltungsort

N. N. Raum Köln / Bonn

Einzelpreis.: 1390,00 €

zzgl. MwSt.

Inklusive:

- Innermetrix Profil DISC Plus
- Stresstest
- Wellnesspaket

Lernziele

- Sie erkennen Ihren inneren Kompass, den Zusammenhang mit Ihrem ganz eigenen Stressempfinden und Ihrer psychischen Widerstandskraft.
- Sie identifizieren Ihre unbewussten Glaubenssätze, die den Weg zu entspannter Souveränität und Wohlbefinden blockieren.
- Sie erlernen Methoden zur unmittelbaren Stressreduktion und Stärkung Ihrer Resilienz.



Messung des individuellen physischen Zustandes und der Herzvariabilität mit Hilfe des Cardio-Scans. Gezielte Entwicklungspläne für Ernährung und Fitness werden auf Basis der Messwerte integriert.



Individuelle Wellnesspakete und kulinarische Genüsse verwöhnen Körper und Geist. – Ein ganzheitliches Konzept schenkt Auszeiten zum Wohlfühlen und Abschalten in einem komfortablen Wellnesshotel.



Durchführung eines eigenen Stresstests mit unmittelbaren Ergebnissen zu den persönlichen Stressoren, Stress-Symptomen und Coping-Strategien.



Erstellen eines Persönlichkeitsprofils mit den eigenen Verhaltenstendenzen, Glaubenssätzen und Antreibern.



Lassen Sie sich beraten

N. N.

T 49 (0) 221.65 04 86 014
M info@teampolz.de

Team-Polz

Butzweilerhofallee 3
50829 Köln
www.teampolz.de