

Resilienz-Seminar

Die eigene Kraft nutzen

Seminarziele

Vertrauen Sie Ihrer eigenen Stärke und arbeiten Sie an dem Glauben an sich selbst. Verwandeln Sie Belastung in positive Energie. Das Seminar zielt auf die persönlichen Bedürfnisse der Teilnehmer/innen ab und macht sich auf die Suche nach Ihren individuellen Schlüsseln, um in den entscheidenden Situationen ruhig und gelassen zu bleiben. Sie schärfen die Wahrnehmung für sich selbst und übernehmen Verantwortung für Ihr eigenes Handeln.

Programminhalte

- Die Kernelemente von Resilienz
- Was mich stärkt und was mich schwächt
- (innere) Konflikte erkennen und anerkennen
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Konstruktive vs. destruktiver Denkmuster
- Ruhig bleiben, wenn es drauf ankommt
- Der Schlüssel zu Stärkung der Widerstandskraft
- Verantwortung übernehmen
- Eine gute Beziehung zu sich selbst entwickeln
- Antreiber, Bremser
- Erkennen des persönlichen Resilienzprofils
- Transfer anhand individueller Beispiele

Methodik

Übungsbeispiele, Supervision, moderierte Diskussion, kurze Trainerinputs, Erfahrungsaustausch und Diskussion, Fallstudien

Zielgruppe

Dieses Seminar wendet sich an Mitarbeiter/innen aller Ebenen, die ihre eigenen Ressourcen besser kennen und nutzen möchten, um persönliche Herausforderungen zu bewältigen. Das Seminar setzt die Bereitschaft voraus, gemeinsam mit den anderen Teilnehmer/innen an persönlichen Beispielen und Fragestellungen arbeiten zu wollen.

Seminarcode

PE4015

Teilnehmer

maximal 9 Personen

Seminarzeiten

1. Tag: 10:00 - 17:00 Uhr
2. Tag: 09:00 - 16:00 Uhr

Ort & Termine

Münster

14.09.2020 – 15.09.2020
03.12.2020 – 04.12.2020
29.04.2021 – 30.04.2021
26.08.2021 – 27.08.2021

Hamburg

07.06.2021 – 08.06.2021
02.12.2021 – 03.12.2021

Frankfurt am Main

18.02.2021 – 19.02.2021
22.11.2021 – 23.11.2021

Seminargebühr

980,00 € (zzgl. MwSt.)
1.136,80 € (inkl. MwSt.)

Im Preis inbegriffen:
Arbeitsunterlagen,
Teilnahmezertifikat, Mittagessen
und Kaffeepausen.

FAX-ANMELDUNG +49 251 20205-99

Dorpatweg 10
48159 Münster
Germany

Telefon: +49 251 20205-0
Telefax: +49 251 20205-99

E-Mail: info@kitzmann.biz
Internet: www.kitzmann.biz

Freecall: 0800 KITZMANN
0800 54896266

Ja, ich/wir buche(n) folgendes Seminar:

Seminartitel

Termin

Seminarort

1. Teilnehmer/in

Funktion

E-Mail

2. Teilnehmer/in

Funktion

E-Mail

Ja, ich/wir buche(n) das Aufbauseminar gleich mit:

Titel

Termin

Ort

1. Teilnehmer/in

Funktion

E-Mail

2. Teilnehmer/in

Funktion

E-Mail

Rechnungsanschrift

Firma

Ansprechpartner

Funktion

Abteilung

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon/Telefax

E-Mail

Datum/Unterschrift