

Widerstandskraft in Zeiten ständigen Wandels

Resilienz - Training

In zehn Schritten zur persönlichen Resilienz

Resilienz bedeutet „Belastbarkeit, Widerstandsfähigkeit, Spannkraft, Elastizität“

Die Themen

- Innere Stabilität in Zeiten ständiger Veränderung, Komplexitätsbewältigung
- Klarheit über Standort, Werte, Ziele, Visionen
- Sorgfältige Pflege des persönlichen Energiehaushaltes
- Kompetente Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit
- Gelungene Kommunikation als Basis effizienter Interaktion
- Loslösung von einschränkenden Denk- und Handlungsmustern
- Gezielte Burn-out-Prävention – Erschließung zuverlässiger Kraftquellen

Ihr Gewinn und Nutzen

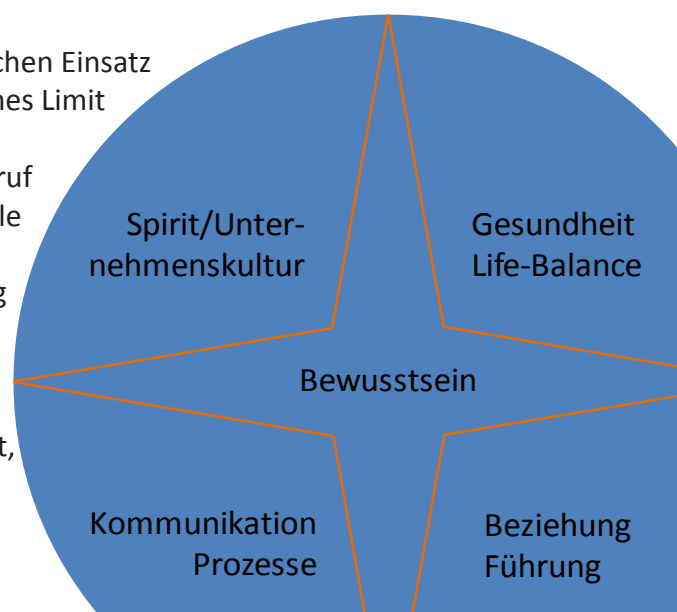
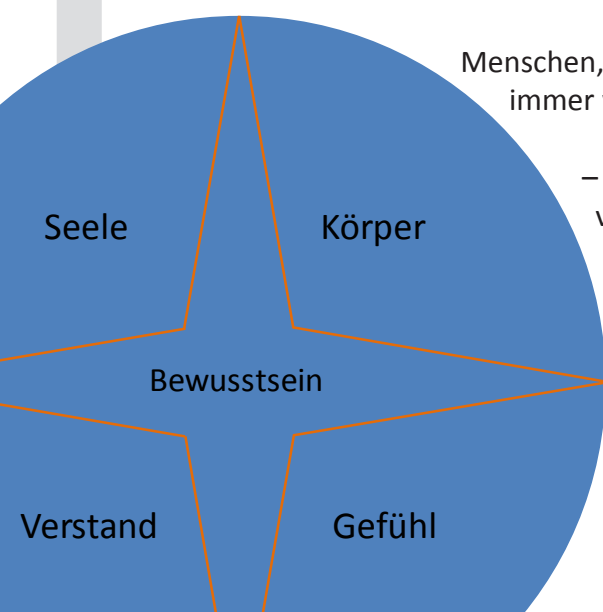
Das globalisierte Wirtschaftsleben hat in den letzten Jahrzehnten enorm an Komplexität und Geschwindigkeit zugenommen. Unternehmen und damit die in ihnen beschäftigten Menschen müssen mit ständigen Veränderungsprozessen zurechtkommen.

Die klar strukturierte Arbeitsmethode unterstützt Sie, vielschichtige Themen im Zusammenhang zu begreifen. In den aufeinander aufbauenden Modulen lernen Sie ihre innere Kraft und Festigkeit zu erkennen und kontinuierlich auszubauen. Das Training der souveränen Selbststeuerung lässt Sie ihre persönliche Resilienz stärken und Ihr Berufs- und Privatleben gezielt entlasten und ausbalancieren. Mit klarer innerer Haltung und kompetentem Handwerkszeug meistern Sie gelassen Ihren komplexen Arbeitsalltag. Das Training wirkt als umfassende Burn-Out-Prävention.

Der Teilnehmerkreis

Menschen, die durch Ihren beruflichen Einsatz immer wieder an Ihr persönliches Limit gelangen

- die Krisenzeiten als Aufruf verstehen, Ihre Potenziale kraftvoll zu entfalten
- die fundiert und zügig an Ihrer Persönlichkeit arbeiten wollen
- die Ihren Anvertrauten, beruflich und privat, als gutes Vorbild voran gehen möchten



Zehn Abende, jeweils Mittwochs von 17.00 - 21. 00 Uhr

Modul I - 11.1.2012

Innehalten - und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen
Schenken Sie sich selbst Aufmerksamkeit und Respekt

Modul II - 18.1. 2012

Genaue Standortbestimmung als Ausgangspunkt der Reise
Nur wenn Sie wissen, wo Sie stehen, können Sie klare Schritte setzen

Modul III - 25.1.2012

Die sorgfältige Pflege des persönlichen Energiehaushalts
Schließen Sie Freundschaft zum Körper, das heißt Freundschaft zu sich selbst

Modul IV - 1.2.2012

Den Lebensrucksack entlasten
Trennen Sie sich von alten Gewichten und reisen Sie mit leichtem Gepäck

Modul V - 8.2.2012

Den inneren Antreiber ausbalancieren
Zähmen Sie Ihren inneren Richter - er treibt Sie ohne Sinn und Verstand

Modul VI - 15.2. 2012

Grenzen setzen - Grenzen wahren - Grenzen öffnen
Werden Sie konsequent sich selbst und anderen gegenüber

Modul VII - 22.2.2012

Konflikte aktiv angehen
Schmeißen Sie einschränkende Denk- und Handlungsmuster über Bord

Modul VIII -7.3.2012

Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume
Nutzen Sie kreativ alle Chancen, die sich Ihnen bieten

Modul IX - 14.3. 2012

Halt im Netzwerk
Pflegen Sie tragende Beziehungsbänder

Modul X - 21.3.2012

Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe
Verwandeln Sie sich Schritt für Schritt vom Hamster im Rad zum Fels in der Brandung



Kursgebühr für Teilnehmer aus Industrie- und Wirtschaftsunternehmen:
1000.- Euro zzgl. MwSt.

Kursgebühr für Teilnehmer aus dem Gesundheitswesen, Bildungs- und Sozialeinrichtungen:
500.- Euro zzgl. MwSt.

Kursleitung
Sylvia Wellensiek



Georg Heimgärtner



und Trainer der
H.B.T. Akademie

Veranstaltungsort:
AOK Freising
Wippenhauser Straße 6
85354 Freising

Anmeldung:
Uwe Menzel
Tel.: 08161 182 200
Fax.: 08161 182 111 200
e-mail: uwe.menzel@by.aok.de