

Machen Sie das Beste draus!

Im Resilienz-Seminar das Geheimnis der Stehaufmenschchen entdecken und Strategien für schwierige Zeiten entwickeln

Nicht immer geht alles glatt im Leben: Die Kündigung flattert ins Haus, der Kollege wird befördert, die Präsentation geht völlig schief, die Firma ist insolvent, der Ehepartner trennt sich ... Solche Schicksalschläge und seelische Krisen kennt jeder. Die Fähigkeit, kritische Lebenssituationen gut zu überstehen und sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen, bezeichnen Experten als Resilienz. Sie ist in der Arbeitswelt gefragt wie nie zuvor. Wie können wir unsere Resilienz, unsere psychische Widerstandskraft stärken? Wie schaffen wir es, bei Überlastung und ständigen Frustrationen nicht in ein Burnout abzugleiten? Was brauchen wir, um gescheiterte Vorhaben als Quelle für einen Neustart zu sehen und nicht daran zu zerbrechen?

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie sich einen robusten emotionalen Schutzpanzer zulegen können, um trotz widriger äußerer Umstände lösungsorientiert handeln und die Verantwortung für Ihr Leben übernehmen zu können. Sie erkennen, wie Sie künftig aus eigener Kraft neue Perspektiven entdecken. In praktischen Übungen lernen Sie die sieben Säulen der Resilienz kennen und Ihren individuellen Handlungsplan, mit dem Sie in herausfordernden Situationen und Veränderungen das Ruder in der Hand behalten.

Die Inhalte:

- ✓ Bedeutung von Resilienz
- ✓ Die Phasen bei einer Veränderung
- ✓ Reaktionsmuster auf Veränderungen
- ✓ Die sieben Säulen der psychischen Widerstandskraft
- ✓ Praktische Übungen zu den sieben Schutzfaktoren
- ✓ Transfer und persönliche Krisenbewältigungsstrategien
- ✓ Den individuellen Resilienz-Leitfaden entwickeln
- ✓ Die ersten Schritte....



Kosten:

195 Euro inkl. Getränke und Snacks

Termin:

Mittwoch, 23. November 2011, von 9-17 Uhr
in der Kreuzstr. 8, 80331 München

Um ein intensives und persönliches Arbeiten zu ermöglichen, ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich an. Ich freue mich auf Sie!

Heidi Wahl

Anmeldung

Bitte senden Sie diese Anmeldung per Post an:

Heidi Wahl
Trainerin. Autorin. Coach
Bruderhofstr. 13
81371 München

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

Machen Sie das Beste draus!

Termin

Mittwoch, 23. November 2011, 9-17 Uhr
Kreuzstr. 8, 80331 München

Preis

195 Euro inkl. Mwst.

Die Anmeldung wird mit Eintreffen der Workshopgebühr auf dem Konto 818 395 2004 bei der DAB Bank (BLZ: 701 204 00) gültig. Danach erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und Rechnung.

Haftung

Die Veranstalterin Heidi Wahl behält sich vor, aus wichtigem Grund Termin, Ort und Leistung zu verändern. Die Haftung des Veranstalters ist auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz beschränkt.

Teilnehmerin

Rechnungsanschrift (falls abweichend)

.....
Name
.....
Vorname
.....
Straße/Nr.
.....
PLZ/Ort
.....
Geburtsdatum
.....
Telefon
.....
Email

.....
Firma
.....
Name
.....
Vorname
.....
Straße/Nr.
.....

Ich möchte künftig Informationen über Seminare und Einladungen von Heidi Wahl erhalten.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift